...d by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य

१९५२

C. K. V.
LIB
HARIDWAR

...n Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Harid...

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

078744

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

028744

COMPILED

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

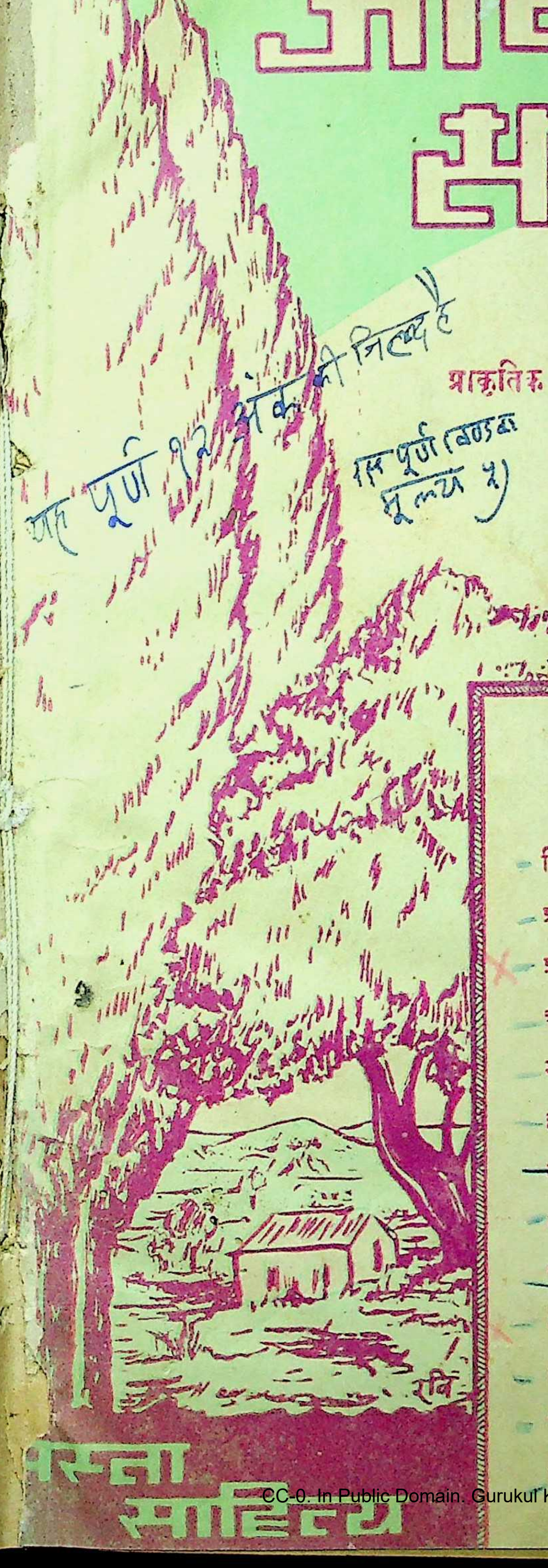
जीवन साहित्य

यह पुस्तक पुस्तकालय से बाहर मँगी न दी जाय

प्राकृतिक चिकित्सा, गोसेवा, हरिजन-सेवा, खादी आदि गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का

यह पूर्ण १२ अंक की जिल्द है

१२ पूर्ण (बण्डल) मूल्य ५)



प्रमुख-पत्र

वर्ष २ अंक १ अगस्त, १९४८

इस अंक के प्रमुख लेख

RT-01303

- शिक्षा क्या है ? [महात्मा गांधी]
- प्राकृतिक चिकित्सा का तत्त्व [डॉ. जे. एम. जस्सावाला]
- प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा [श्री घनश्यामदास बिड़ला]
- अपने डॉक्टर आप बनिए [श्री. के. लक्ष्मण शर्मा]
- मन का शरीर पर प्रभाव [श्री. आनन्दवर्द्धन]
- हमारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य [डॉ. एस. सी. दास]
- स्वास्थ्य और स्वतन्त्रता [श्री स्वामी शिवानन्द]
- नश्तर के बदले सहज घरेलू इलाज [श्री स्वामी भिक्षु]
- अनिद्रा का कारण : दूर करने के उपाय [विट्ठलदास मोदी]
- मैं प्राकृतिक चिकित्सक कैसे बना [प्रो० भवानीप्रसाद]
- हमारा हृदय और उसके रोग [डॉ. के. आर. दिलकश]
- विशेषज्ञ चाहिए [श्री हरिभाऊ उपाध्याय]
- डोला-पालकी की समस्या [श्रीमती रामेश्वरी नेहरू]

सस्ता साहित्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

वर्ष ३ : अङ्क १ ... अगस्त, १९४४

सलाहकार मण्डल

श्री काका कालेकर : श्री हरिभाऊ उपाध्याय

श्री महावीरप्रसाद पोद्दार (सम्पादक)

वार्षिक मूल्य १॥) एक प्रति का ≡)

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादकीय
श्री महावीरप्रसाद पोद्दार
गोरखपुर (यू० पी०)

व्यवस्थापकीय
सस्ता साहित्य मण्डल
कनाट सर्कस, नई दिल्ली

विषय सूची

१. शिक्षा क्या है ? (महात्मा गांधी) १
२. प्राकृतिक चिकित्सा का तत्त्व—डॉ० जे. एम. जस्सावाला एन. डी. डी., ओ. डी. सी. (इंग्लैण्ड) मेम्बर ऑफ हेल्थ प्रेक्टीशनर्स असोसियेशन (लन्दन) २
३. प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा—श्री घनश्यामदास बिड़ला ४
४. प्रकृति स्वयं चिकित्सक है—श्री लक्ष्मीनारायणजी, मंत्री-बिहार चर्खासंघ ७
५. अपने डाक्टर आप बनिए—श्री. के. लक्ष्मण शर्मा ८
६. अनुभव—श्री बालेश्वरप्रसाद सिंह, संपादक 'जीवन सखा' तथा संचालक 'प्राकृतिक स्वास्थ्य गृह' ११
७. मन का शरीर पर प्रभाव—श्री 'आनन्दवर्द्धन' १२
८. गोश्त छोड़ रहा हूँ—श्री उम्मन वर्की १४
९. हमारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य (एक पत्र)—डॉ० एस. सी. दास, लेट चीफ मेडिकल आफिसर नैपाल गवर्नमैंट १५
१०. स्वास्थ्य और स्वतंत्रता—श्री स्वामी शिवानन्द १६
११. नश्तर के बदले सहज घरेलू इलाज—श्री स्वामी भिक्षु १७
१२. अनिद्रा का कारण और उसे दूर करने के उपाय—श्री विट्ठलदास मोदी २०
१३. डायरी का एक पृष्ठ—श्री भदन्त आनन्द कौसल्यायन २२
१४. मैं प्राकृतिक चिकित्सक कैसे बना ?—प्रो० भवानीप्रसाद प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्रोपाध्याय कांगड़ी गुरुकुल विश्वविद्यालय २३
१५. 'यह उतना ही कठिन है जितना कि...'—एक प्राकृतिक चिकित्सक २४
१६. हमारा हृदय और उसके रोग—डा. के. आर. दिलकश, एम. एस. वी. एन. डी. २६
१७. स्वप्नदोष—(एक पत्र) × × × २७
१८. भरत की रामकहानी—श्री भरतदास अग्रवाल २९
१९. विशेषज्ञ चाहिए—श्री हरिभाऊ उपाध्याय ३०
२०. डोला-पालकी समस्या—श्रीमती रामेश्वरी नेहरू ३१
२१. सम्पादकीय ३४
२२. स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तरी ३७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुस्तकें तो आप कोई-न-कोई पढ़ते ही रहते हैं। कभी अध्ययन-मनन के लिए तो कभी ज्ञानोपार्जन के लिए। कभी मन बहलाने के लिए तो कभी समय काटने के लिए। तो भी उनमें आप चुनाव तो करते ही होंगे। पुस्तक प्रेमी होने के कारण आप **सस्ता साहित्य मण्डल** की पुस्तकों से परिचित होंगे ही। आगे के पन्नों में हमने आपकी सुविधा के लिए कुछ चुनाव किया है। आप देखें कि वह आपको कैसा पसन्द पड़ता है ? वह आपकी रुचि के मुताबिक न जंचे तो अन्त के पन्नों में पूरी सूची दी है। आप अपना चुनाव करके हमें लिखिए और कुछ पुस्तकें मंगाइए। 'जीवन साहित्य' का ग्राहक बन जाने या 'मण्डल' का स्थायी ग्राहक बन जाने से पुस्तकों पर उचित कमीशन भी दिया जाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप दुनिया की राजनीति में दिलचस्पी रखते हैं ?

भारत की तथा दुनिया की राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक समस्याओं की चर्चा तथा उनके हल निकालने के प्रयत्नों में

हिस्सा लेना चाहते हैं ? भारत को आज़ाद करने की तमन्ना है ?

तो

पं० जवाहरलाल नेहरू	की	मेरी कहानी	३)
		विश्व इतिहास की 'झलक'	८)
		हिन्दुस्तान की समस्यायें	१)
		लड़खड़ाती दुनिया	॥≈)
महात्मा गांधी	का	हिन्द स्वराज	≡)
		द० अफ्रीका का सत्याग्रह	१॥)
		युद्ध और अहिंसा	॥)
श्री राजेन्द्र बाबू	"	रचनात्मक कार्यक्रम	≡)
" किशोरलाल भाई	"	गांधी विचार दोहन	॥)
" घनश्यामदास बिड़ला	की	डायरी के पन्ने	१)
" बालूभाई मेहता	"	खादी मीमांसा	१)
प्रिंस क्रोपाटकिन	का	रोटी का सवाल	१)
श्री महादेव देसाई	"	इंग्लैण्ड में महात्माजी	१॥)
डॉ० पट्टाभि सीतारामैया	"	कांग्रेस का इतिहास	२॥)
" हरिश्चन्द्र गोयल	"	नया शासन विधान	॥)

तथा युद्ध-संकट और भारत, युरोपीय युद्ध और भारत, सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे (गांधीजी), हम कहाँ हैं ? (जवाहरलाल) आदि पुस्तकें आपके दिमाग़ में एक नई विचारधारा पैदा कर देंगी, इनसे आपके विचार सुलझेंगे और आपको एक निश्चय पर पहुंचाने में मदद देंगी—

—अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप नवयुवक हैं ? आपकी नसों में खून दौड़ रहा है ? आपकी आकांक्षायें महान् हैं ? दुनिया की बीहड़ घाटियों में से आपको रास्ता खोजना है ? तो आइए

महात्मा गांधी	की	आत्म कथा १), अनीति की राह पर ॥≈), ब्रह्मचर्य ॥), सर्वोदय	—)
		सत्यवीर सुकरात	—)
स्वेट् मार्डेन	का	दिव्य जीवन ।≈), आगे बढ़ो	॥)
श्री विनोबा	के	विचार	॥।)
" रामनरेश त्रिपाठी	के	तीस दिन : मालवीयजी के साथ	१॥)
" घनश्यामदास बिड़ला	के	बिखरे विचार	॥।≈)
च० राजगोपालाचार्य	की	दुखी दुनिया	।≈)
श्री वियोगी हरि	की	मेरी हिमाक़त	॥)
प्रिंस क्रोपाटकिन	की	नवयुवकों से दो बातें	—)
म० टाल्स्टॉय	का	क्या करें ?	१)
"	का	स्त्री और पुरुष	॥)
विक्टर ह्यूगो	की	फांसी !	।≈)
श्री रामनाथ सुमन	का	हमारे राष्ट्र निर्माता	१॥)
" कृष्णाचन्द्र विद्यालंकार	का	हमारे अधिकार और कर्तव्य	॥)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)
काका कालेकर	का	जीवन-साहित्य	॥≈)

आदि पुस्तकें आपका रास्ता सरल और सुगम करेंगी; आपमें कठिनाइयों को हंसते-हंसते पार करने की शक्ति भरेंगी और आप अपने जीवन में अपने उच्चादर्श को प्राप्त करने में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दुनिया की झंझटों से दूर होकर

कुछ समय

आत्म-चिंतन, आत्म-मनन और अध्ययन में भी लगाइए

महात्मा गांधी	की	आत्म कथा १) सर्वोदय	−)
		मंगल प्रभात −) गीता बोध	=)
		अनासक्तियोग =) ब्रह्मचर्य	॥)
विनोबा	के	विचार	॥।)
वियोगी हरि	द्वारा संपादित	संतवाणी	॥)
		भजनावलि	≡)
		बुद्धवाणी	॥=)
ऋषि तिरुवल्लुवर	का	तामिल वेद	।॥)
श्री बेचरदासजी	द्वारा संपादित	महावीरवाणी	१)
म० टाल्स्टाय	का	क्या करें ?	१)
"	की	मुक्ति की कहानी	॥)
खलील जिब्रान	का	जीवन संदेश	॥)
म० एपिक्टेटस	का	आत्मोपदेश	।)
थॉमस कैंपिस	"	जीवन सूत्र	।॥)
स्वामी अभयदेव	"	तरंगित हृदय	॥)

आदि पुस्तकें ऐसी हैं कि आप इनका अध्ययन करें तो आंतरिक शान्ति और मानसिक सुख अनुभव करेंगे। दुनिया की झंझटों का असर आपके शरीर और मन पर नहीं होगा। जीवन शुद्ध और पवित्र बनेगा।

— अधिक विवरण जानने के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

078744

लेकिन अगर आप

रचनात्मक कार्यक्रम में विश्वास रखते हैं—

आप मानते हों कि ग्रामोद्योग, ग्रामसुधार और ग्राम-संगठन से ही

भारत का भला है तो आपको

महात्मा गांधी व राजेन्द्र बाबू	का	रचनात्मक कार्यक्रम	=) ≡)
महात्मा गांधी	की	ग्रामसेवा	=)
श्री जवेरभाई पटेल	द्वारा संकलित	गाँवों का आर्थिक सवाल	≡)
" गुलजारीलाल नन्दा	का	खादी का महत्व	=)
" परमेश्वरीप्रसाद गुप्त	"	पशुओं का इलाज	॥)
		चारा दाना और उसके खिलाने के उपाय	≡)
" बालूभाई मेहता	की	खादी मीमांसा	१॥)
स्व० रामदास गौड़	की	गांवों की कहानी	॥)
		गांवों का सुधार संगठन	१)
काका कालेलकर	का	लोक जीवन	॥)
चौधरी मुख्तारसिंह	का	गांव और किसान	॥)
महात्मा गांधी	का	स्वदेशी और ग्रामोद्योग	॥)
श्री गणेशदत्त शर्मा	की	सफाई	॥)
" बैजनाथ महोदय	का	भारत में व्यसन और व्यभिचार	॥=)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)

आदि पुस्तकें पढ़नी चाहिएं। ये आपके कार्य में सहायक होंगी। आपके लिए दिशा सूचक होंगी और इनके अनुसार चलने से अपने कार्य में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बालोपयोगी पुस्तकों का

तो

— खजाना भरा पड़ा है —

पण्डित रामनरेश त्रिपाठी का

बालसाहित्य

हिन्दी को खास देन है

बाल-कथा कहानी (१७ भागों में) प्रत्येक का दाम	।=)	गुपचुप कहानियां (दो भाग)	।)
		मौत के सुरंग की कहानी	।=)
बताओ तो जानें	।)	भूतों का किला	।=)
वानर संगीत	।)	कहानी के कल-पुर्जे	।)
हंसू की हिम्मत (कविता में कहानी)	।=)	पेखन	।=)
खोजो खोज निकालो	।)	मोतीचूर के लड्डू	।=)
नेता बुझौवल	।)	मोहन माला	।।।)
परियों की कहानियां	।≡)	अशोक	।)
राक्षसों की कहानियां	।=)	चन्द्रगुप्त	।)
जादू की कहानियां	।=)	महात्मा बुद्ध	।)
इतिहास की कहानियां	।)	हरिश्चन्द्र	।)

इनके अलावा 'मण्डल' की पुस्तकों में

आदर्श बालक	॥)	उपनिषदों की कथाएँ	।)
शिवाजी चरित्र	=)	देश-प्रेम की कहानियां	=)
बीरबल की कहानियां	≡)	सीख की कहानियां	=)
रूमी की कहानियां	॥)	व्यावहारिक सभ्यता	॥)
बहिन	॥)	पिता के पुत्र-पुत्री के नाम	॥)

— अवश्य मंगावें, इनके बिना आपका संग्रह अधूरा रहेगा —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मातात्रों, बहनों व बेटियों के लिए भी यहाँ

पुस्तकें हैं

दुनिया के संग्राम में अपने पुत्रों, भाइयों और पतियों का

हाथ बटाने की प्रेरणा देनेवाली,

पश्चिमी विचारों की बुराइयों से दूर

पर

अच्छाइयां की सुगंध लिये हुए

भारतीय आदर्शों की ओर लेजानेवाली

भारत के स्त्री रत्न	(तीन भाग)	प्रत्येक का १)
कन्या शिक्षा	स्व० चन्द्रशेखर शास्त्री	।)
पिता के पत्र पुत्री के नाम	जवाहरलाल नेहरू	॥)
विश्व इतिहास की झलक	"	८)
प्रेम में भगवान	म० टॉल्स्टॉय	।।।)
स्त्री और पुरुष	"	॥)
अनीति की राह पर	म० गांधी	॥=)
ब्रह्मचर्य	"	॥)
आत्म-कथा	"	१)
बहिन	श्री यशवंत पंड्या	॥)
भाई के पत्र	" रामनाथ सुमन	१॥)

—अधिक विवरण के लिए सूची पत्र मंगाइए—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप गम्भीर और विचार प्रधान पुस्तकें पढ़ते-पढ़ते

कुछ ऊब उठें तो इनको हाथ में उठा लीजिए

आपका मनोरंजन भी होगा और शिक्षा तथा ज्ञान तो मिलेगा ही

चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य	की	दुखी दुनिया	।≈)
काका कालेलकर	की	सप्तसरिता	≈)
श्री कन्हैयालाल मुन्शी	की	लोपामुद्रा	१)
पं० जवाहरलाल नेहरू	के	पिता के पुत्र-पुत्री के नाम	।।)
श्री नानाभाई भट्ट	के	महाभारत के पात्र	१)
म० टाल्स्टॉय	का	प्रेम में भगवान	।।।)
प्रो० कन्हैलाल सहल	की	चौबोली	।।)
श्री घनश्यामदास बिड़ला	की	डायरी के पन्ने	१।)
" वशवन्त पंड्या	की	बहिन	।।)
" हरिकृष्ण प्रेमी	का	मंदिर	।।।)
" रामनरेश त्रिपाठी	का	स्वप्न ।।) पथिक	।।)

मिलन ।।) मानसी ।।) जयंत ।।) प्रेम लोक ।।)

पेखन ।≈) कविता कौमुदी (भाग १. २. ४. ७) प्रत्येक का ३)

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

आप विचारक हैं ? तत्वचिंतक हैं ? विचरों और व्यक्तियों को गहरी छान-बीन करते हैं ?

तो आपके लिए

सर सर्वपल्ली राधाकृष्णन्	द्वारा संपादित	गांधी अभिनंदन-ग्रंथ	२)
श्री घनश्यामदास बिडला	का	बापू	।।≈)
डॉ० भगवानदास	का	समन्वय	१।।)
अश्विनीकुमार दत्त	का	कर्मयोग	।≈)
प्रिंस क्रोपाटकिन	का	संघर्ष या सहयोग ?	१।।)
म्यूरियल लेस्टर	का	विनाश या इलाज ?	।।)
श्री किशोरलाल भाई	का	अहिंसा विवेचन	।।)
" रामनाथ सुमन	की	गांधीवाद की रूपरेखा	१)

आदि पुस्तकें आपके बहुत काम की साबित होंगी।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मगाइए —

वर्ष

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन - साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ : अंक १ — अगस्त १९४२ — नई दिल्ली

शिक्षा क्या है ?

मैंने भूगोल विद्या सीखी, बीजगणित का स्वाद लिया, भूमिति का ज्ञान प्राप्त किया, भूगर्भ विद्या भी घोंटी; पर इन सबका नतीजा ? मैंने इनसे क्या तो अपना भला किया और क्या अपने आसपासवालों का ? मैंने यह सारा ज्ञान क्यों लिया ? मुझे इसमें क्या फ़ायदा हुआ ? एक अंग्रेज विद्वान (हक्सले) ने शिक्षा के सम्बन्ध में कहा है—

"वास्तविक शिक्षा उस मनुष्य ने पाई है जिसका शरीर उसके काबू में रहता है और वह शरीर सौंपे हुए काम को आराम और आसानी से पूरा करता है। सच्ची शिक्षा उसे मिली कहनी चाहिए कि जिसकी बुद्धि शुद्ध है, शान्त है और न्याय-परायण है। उस मनुष्य ने सच्ची शिक्षा ली है कि जिसका मन प्राकृतिक नियमों से पूर्ण है और इन्द्रियां उसके वश में हैं। जिसकी अन्तर्वृत्ति विशुद्ध है, जो बुरे आचरणों को धिक्कारता है और सबको अपने समान मानता है, ऐसा मनुष्य सही तौर से शिक्षित माना जायगा; क्योंकि वह प्रकृति के नियमों पर चलता है। प्रकृति उसका सुन्दर उपयोग करेगी और वह प्रकृति का सुन्दर उपयोग करेगा।"

जो सच्ची शिक्षा की यह परिभाषा हो तो मुझे कसम खाकर कहना चाहिए कि ऊपर मैंने जिन शास्त्रों का जिक्र किया है वे अपने शरीर या अपनी इन्द्रियों को वश में करने में मेरे किसी काम नहीं आये।

—महात्मा गांधी—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा का तत्त्व

डा० जे. एम. जस्सावाला, एन. डी., डी. ओ. डी. सी. (इंग्लैण्ड),
मेम्बर आफ हेल्थ प्रैक्टिश्नर्स एसोसियेशन (लंदन)

डाक्टर जस्सावाला भारत के प्रथम युवक हैं जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के अध्ययन के लिए इंग्लैण्ड की यात्रा की है। इस समय आप बम्बई में 'नेचुरल थेरेपी क्लिनिक' नामक आरोग्य-मन्दिर का संचालन कर रहे हैं। आपकी सफल लेखनी द्वारा लिखा गया यह लेख पाठकों को प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान के तत्त्व समझकर उसे बुद्धिपूर्वक ग्रहण करने में सहायक होगा।—सं०

तुम दुःखी हो, पीड़ित हो,
पर इन दुःखों और पीड़ाओं का कारण ?
कारण तुम्हीं हो।
जिन पापों के कारण तुम्हें ये भोग भोगने पड़ रहे हैं,
उनके लिए न तुम्हें कोई बाध्य कर सकता था
और न उनसे तुम्हें कोई बचा ही सकता था,
जीवन और मृत्यु दोनों तुम्हारे हाथ में हैं। —सिद्धार्थ

प्रकृति के विरुद्ध आचरण का फल

मनुष्य प्रकृत्या पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए बना है। यदि बाह्य कारणों से कभी वह बीमार पड़ भी जाय तो उसकी जीवनी-शक्ति उसे स्वस्थ कर देती है। पशु बीमार पड़ने पर अपनी पशु-बुद्धि से प्रेरित होकर अपनी जीवनी-शक्ति का सहारा लेता है और प्रकृति से उसका सामंजस्य स्थापित कर चंगा होजाता है।

सभ्यता की उन्नति के साथ-साथ मनुष्य ने जीवन के प्रकृतिदत्त साधनों को भी सभ्यता का जामा पहनाने की कोशिश की, जिसका फल यह हुआ है कि वह रसना के वशीभूत होकर खाद्यों को अधिक-से-अधिक रांध, खटाई-मिठाई, नमक-मिर्च द्वारा अस्वाभाविक, निष्प्राण और दुष्पाच्य बनाकर उन्हें ग्रहण करता है। शरीर की आराम की मांग को वह नहीं सुनता, इसके विपरीत कृत्रिम साधनों द्वारा स्नायुओं को उत्तेजित कर-करके आनन्द की घड़ियों को अधिकाधिक लम्बी बनाने में लगा रहता है। स्वच्छ वायु-सेवन की आवश्यकता की वह उपेक्षा करता है, श्रमसाध्य व्यायाम करने लायक उसका शरीर ही नहीं रहा—ऐसी अस्वाभाविक परिस्थितियों में पड़कर तो अच्छा-से-अच्छा शरीर टूट जासकता है।

जीवन-प्रणाली में परिवर्तन की आवश्यकता

आज हमने अपना रहन-सहन जैसा बना लिया है उसमें सच्चे और शुद्ध रूप में जीवन और स्वास्थ्य दोनों ही नहीं प्राप्त किये जासकते। इसमें सन्देह नहीं कि प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्तों के अनुसरण द्वारा इस बिगड़ी बात को बहुत कुछ बनाया जा सकता है। मेरे इस कहने का यह मतलब हर्गिज नहीं है कि स्वस्थ होने के लिए 'प्रकृति की ओर लौटो' के नाम पर हम फिर जंगली होजायं। प्राकृतिक चिकित्सा न तो हूश या जंगली जीवन की पुनरावृत्ति का कार्यक्रम है, न—जैसा कि कुछ लोग समझ बैठे हैं—कुछ लोगों के बहके विचारों एवं धारणाओं का संग्रह है।

वास्तव में प्राकृतिक चिकित्सा एक पूर्ण चिकित्सा-पद्धति है। स्वास्थ्य रोग एवं जीवन के सम्बन्ध में इसका अपना दर्शन है।

जीवन-शक्ति का प्रयास—पूर्ण स्वास्थ्य

प्रत्येक जीव, पशु, पौधे अथवा मनष्य में जीवन है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यह रहस्यमय 'जीवन' वस्तुतः है क्या चीज, इसका किसी को भी पता नहीं है। पर यह तो निश्चित है कि यह जीवन ही है, जीवनी-शक्ति ही है जो जीव को पूर्ण स्वस्थ बनाने का प्रयास सदा करती रहती है। जीवनी-शक्ति के इस प्रयास की स्वीकारोक्ति ही प्राकृतिक चिकित्सा का पहला सिद्धान्त है। अतः यह स्वयंसिद्ध है कि रोग-विनाशक शक्ति अपने अन्दर से मिलती है।

मनुष्य के शरीर में स्वास्थ्य प्रदान करनेवाली, रोग से मुक्ति दिलानेवाली शक्तियां स्वयं सन्निहित हैं। इस शक्ति को अनुकूल परिस्थिति एवं उपकरण प्रदान करने पर शरीर अपने नव-निर्माण का कार्य आरम्भ कर देता है और जिस प्रकार रात्रि के बाद सूर्योदय निश्चित है उसी प्रकार स्वास्थ्य का आगमन अवश्यम्भावी है। शरीर को अवसर दीजिए वह स्वयं अपने लिए रसायन तैयार कर लेगा। बाहर से ठूंसे औषध-द्रव्य का असर कभी स्थायी नहीं होसकता।

स्वास्थ्य-रक्षार्थ प्रकृति का विधान

'प्रकृति स्वयं चिकित्सक है'—यह स्वर्णवाक्य प्रत्येक व्यक्ति को सदा ध्यान में रखना चाहिए। त्वचा पर होनेवाले साधारण रोगों का ही उदाहरण लीजिए। छाला, ददोरा-मुंहासा, दाद-खाज से लेकर फोड़े-फुंसी, नासूर तक प्रकृति की स्वयं शुद्धि की इच्छा के द्योतक एवं प्रयास के सूचक मात्र ही तो हैं। इन सबका अर्थ तो यही है न कि शरीर में सन्निहित जीवनी-शक्ति शरीर में इकट्ठे विजातीय, अनावश्यक एवं विषैले पदार्थ को बाहर निकाल फेंकने का प्रयास कर रही है। सर्दी-जुकाम, खांसी, आंव आदि के रूप में—जो आज लोगों के लिए रोज की चीज होरहे हैं—प्रकृति अनिच्छित सड़े गले एवं शरीर में इकट्ठे कूड़े-करकट को, जो कफ के रूप में शरीर में इकट्ठा हो जाता है, नाक, गले और मल के रास्ते बाहर निकालती है।

ये सब नवीन रोग तथा ज्वर, प्रकृति की स्वयं-शुद्धि की चेष्टा हैं—यह सर्वांग सुन्दर सिद्धान्त सहज में लोगों की समझ में आजाता, पर इसके रास्ते में डाक्टरों ने 'कीटाणु रोग के कारण हैं' यह जाल बिछा रखा है। इस अनिष्टकारक एवं अतिरंजित विचार ने लोगों को भौचक बना रखा है और लोग इसकी माया में भरम गये हैं।

प्रकृति की स्वयं शुद्धि की शक्ति की सहायता—रोग-निवारण

अतः प्राकृतिक चिकित्सा का यह दृढ़ मत है कि हर तरह का शारीरिक कष्ट एवं प्रत्येक रोग का निराकरण एवं निवारण प्रकृति को रास्ता देकर ही किया जासकता है। प्रकृति के स्वयं परिशोधन के कार्य में रुकावट पड़ रही है उसे हटाकर, शरीर की दशा जहांतक बन सके सुधार कर—और इस प्रकार स्वयं शुद्धि और स्वयं निर्माण का कार्य निर्बाध और पूरे तौर से चलने में सहायक होकर ही—रोग को निर्मूल किया जासकता है।

इससे यह अच्छी तरह समझा जासकता है कि प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ रोग के लक्षणों और स्वयं रोग का निवारण मात्र नहीं है। वरन् उत्तम प्रकार के जीवन का शिक्षण भी है, जिससे फिर तो रोग होंगे ही नहीं।

इसलिए प्राकृतिक चिकित्सा को एक व्यावहारिक विज्ञान की भांति ही जानना चाहिए, जो पहले रोगों के मूलभूत कारण का निरूपण करता है और जिसके समुचित उपयोग से पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। 'सभी रोग एक हैं और उनकी चिकित्सा भी एक है' इस सिद्धान्त के समझ लेने के बाद यह साफ होजाता है कि प्राकृतिक चिकित्सा–शास्त्र कोरी खिलवाड़ की चीज न होकर सिद्धान्तों की दृढ़ चट्टानों पर अवस्थित है।

(सर्वाधिकार लेखक द्वारा सुरक्षित)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा

श्री घनश्यामदास बिड़ला

मेरे एक डाक्टर मित्र हैं, जिनकी गणना अत्यन्त विशिष्ट डाक्टरों में की जाती है। उनके पास लन्दन की डिग्रियाँ हैं और दीर्घकाल का अनुभव भी। उनकी गणना देश के दिग्गज चिकित्सकों में है। पर रोगी अक्सर उनकी शिकायत करते हैं। कारण, रोगी से भारी भरकम फ़ीस लेने के बावजूद डाक्टर साहब रोगी को न उसके रोग का नाम बताते हैं, न नुस्खा देते हैं। कुछ दिन तो मल-मूत्र, रक्त इत्यादि की जाँच में ज़ाया कर देते हैं। फिर विटामिन की या कोई मामूली गोली-गुटका देकर सन्तोष कर लेते हैं। नतीजा यह होता है कि रोगी डाक्टर साहब की इस चेष्टा को लापरवाही की एक निशानी मानता है। इसलिए उन्हें कभी गाली भी देता है, पर बुलाता भी रहता है। बुलाता रहता है इसलिए कि वह एक विशिष्ट उपचारक माने जाते हैं, बुलाये बिना सन्तोष नहीं होता। गाली देता है इसलिए कि बुलाकर भी सन्तोष नहीं होता।

मैंने अपने इन डाक्टर मित्र से उनके इस दुर्गुण की एक बार चर्चा की, तो उन्होंने मुझे अपना एक अनुभव सुनाया। उनके अस्पताल में मियादी बुखार (टाइफाइड) के दो रोगी थे। एक असाध्य अवस्था में पहुँच चुका था, एक कुछ ठीक था। डाक्टर साहब अस्पताल में जब अपना रोज का चक्कर लगाने गये, तो जिस रोगी की हालत अब-तब होरही थी उसकी ओर उनका ध्यान आकर्षित किया गया। डाक्टर ने कहा कि यह दवा की परिधि-पार कर चुका है, इसे अब राम नाम की घूंटी पिलाओ। पर जिसकी हालत ठीक थी, उसके लिए दवा बताकर अपना रास्ता लिया। चार दिन बाद उन दोनों रोगियों को सम्हाला। जो अब-तब था और जिसकी अवहेलना की थी वह ठीक मिला, और जिसे दवा दी थी उसकी हालत गिरती पाई। नर्स से पूछा तो उसने कहा, "जिसे दवा दी थी उसकी हालत बराबर गिर रही है और जिसे बेदवा के चलाया वह सुधरता जारहा है। डाक्टर ने कहा, "तो जिसे दवा देते थे उसे भी बेदवा के कर दो।" थोड़े दिनों बाद दोनों रोगी ठीक होगये।

डाक्टर ने यह अनुभव सुनाते हुए कहा, "रोगी को मैं क्या बताऊं? हम सब रोगों का निदान पूरा-पूरा कहां कर पाते हैं। और कुछ अटकल पच्चू कह बैठें तो रोगी और असमंजस में पड़ेगा। दवा क्या दूं? सब रोगों की दवा है भी कहाँ? क्या मैं ख्वाहमख्वाह उसके पेट में जहर डालता रहूं? मेरा अनुभव है कि ७० प्रतिशत रोगियों को तो दवा दें न दें, समय पर वे अपनेआप ठीक होजाते हैं। २० प्रतिशत को ठीक दवा देने से लाभ होता है। १० प्रतिशत हैं जिनके लिए हमारे पास कोई निश्चयात्मक औषधि नहीं है। इसलिए उनपर दवा के प्रयोग क्या होते हैं, अंधेरे में ढेले से निशाना लगाया जाता है। लग गया तो तीर नहीं तो तुक्का। जब यह हाल है तो क्या दवा दूं और क्या रोग का नाम बताऊं? मुझे फीस दवा देने के लिए नहीं, रोग मिटाने के लिए मिलती है। इसलिए ऐसे ७० प्रतिशत को दवा न देकर ही मैं रोगी का भला और अपना कर्तव्य-पालन कर सकता हूं, तो क्यों न करूं?"

अपने समर्थन में एक मजेदार किस्सा सुनाते हुए डाक्टर कहने लगे, कहीं एक मोटर बस में एक डाकू घुस गया और मुसाफिरों को पिस्तौल दिखाकर ललकारते हुए बोला, अपने-अपने सब पैसे दो या जान दो। सब मुसाफिर अपनी जेबों से मालमता निकाल-निकाल डाकू के हाथ में सौंपने लगे। पर उनमें एक डाक्टर था, वह तो हँसता ही रहा। डाकू ने पूछा, "हँसते क्या हो? पैसे निकालो।" डाक्टर ने कहा, "हँसता इसलिए हूं कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तुम कहते हो पैसे दो या जान। सो तुम तो एक ही चीज़ मांगनेवाले हो। पर मैं डाक्टर हूँ, पैसे और जान दोनों लेनेवाला। तुमसे मैं क्या डरूं?" डाक्टरों की हमारी यही परम्परा है। जो इस लकीर पर नहीं चलता वह गालियां खाता है।

मेरे इन डाक्टर मित्र की इस मनोहर मीमांसा से वैद्य और प्राकृतिक चिकित्सक दोनों काफी सबक ले सकते हैं। अक्सर डाक्टर, वैद्य और प्राकृतिक चिकित्सक भी ऐसे बड़े-बड़े बेढब दावे करते हैं कि समझदार श्रोता को श्रद्धा के बदले उनपर अश्रद्धा होने लगती है।

निस्सन्देह प्राकृतिक चिकित्सा एक अत्यन्त लाभदायक प्रणाली है, पर हमें इसकी मर्यादा का ध्यान रखना चाहिए। तभी इससे लोगों को लाभ होगा। जैसे एलोपैथी में विवेक चाहिए कि कब दवा देना और कब न देना, वैसे ही नैसर्गिक चिकित्सा से भी किस रोगी को लाभ होगा, किसे नहीं, इसका विवेक होना चाहिए। जो लोग यह दावा करते हैं कि सभी रोग—सौ में सौ—नैसर्गिक चिकित्सा-पद्धति से नष्ट किये जा सकते हैं, वे नैसर्गिक पद्धति की सेवा नहीं बल्कि उसका अनिष्ट करते हैं। किसीका यह दावा करना कि अपेंडिसाइटिस बिना शस्त्रक्रिया के ठीक होसकती है, रोगी को भुलावे में डालना है। कई ऐसे रोग हैं जो शस्त्रक्रिया से ही ठीक होसकते हैं। कम-से-कम अबतक उनके उपचार का दूसरा मार्ग चिकित्सकों को मिला नहीं है। इनपर नैसर्गिक चिकित्सा की आज़माइश एक प्रकार की निर्दयता है। प्राकृतिक चिकित्सक यदि अपनी सीमा को समझ ले तो उससे अवश्य नैसर्गिक पद्धति का ओज बढ़ेगा।

अमेरिका में डाक्टर केलाग एक जबरदस्त प्राकृतिक चिकित्सक हैं। उनके चिकित्सालय का वर्णन मैं यहां इसलिए देना चाहता हूं कि वहां नैसर्गिक उपचार विवेक और मर्य्यादा के साथ होता है। डाक्टर केलाग एक विद्वान डाक्टर हैं। उन्होंने बीमारियों का काफी अध्ययन किया है और पाचन-क्रिया पर कई प्रकार के प्रयोग भी किये हैं। जवानी में ही उन्हें नैसर्गिक चिकित्सा की धुन लगी। डाक्टर तो थे ही, अब नैसर्गिक चिकित्सा में पड़कर उन्होंने सोने में सुगन्ध पैदा करदी। इस समय डाक्टर केलाग की उम्र ९० के क़रीब होचली है। जहांतक मुझे खबर है, जिन्दा हैं और स्वस्थ हैं। कुछ साल पहले उन्होंने मुझे लिखा था कि बुढ़ापा ८० से पहले नहीं आना चाहिए। अन्य रोगों की तरह बुढ़ापा भी एक रोग है और युक्त आहार-विहार से कुसमय आये हुए बुढ़ापे को भगाया भी जासकता है। इन डाक्टर केलाग के स्वास्थ्यगृह (सैनिटोरियम) में मैं कुछ दिन रहा था।

सन् १९३१ की बात है। जाड़े का मौसम था, मझ पौष का महीना। झीनी-झीनी बर्फ गिर रही थी, साथ ही ठंढी हवा इस तेजी से बहती थी कि गर्म कपड़ों में छिपे डील में भी कंपकंपी होती थी। केलाग सैनिटोरियम बैटलक्रीक नाम के एक छोटे-से क़स्बे में है। यह स्थान शिकागो के निकट है। मैंने सैनिटोरियम के मैनेजर को तार से अपने पहुँचने की सूचना दी थी। बैटलक्रीक एक छोटा-सा स्टेशन है। मैनेजर मेरी अगवानी के लिए स्टेशन पर आये। पर इतने छोटे स्टेशन पर कुली कहाँ? इसलिए अपने हाथों ढोकर सामान मोटर में धरना पड़ा। रातभर विश्राम के बाद दूसरे दिन सैनिटोरियम के एक डाक्टर के पास पहुँचाया गया।

सैनिटोरियम का मकान क़रीब बीस मंज़िला है, जिसकी लागत साढ़े तीन करोड़ की बताई गई। एक हज़ार स्वास्थ्य-इच्छुकों या भिक्षुकों के लिए वहाँ रहने का प्रबन्ध है। चालीस-पचास डाक्टर हैं और कुछ विशेषज्ञ भी—जैसे आंख, कान, फेफड़े और हृद्रोग के। आगन्तुक रोगियों को दस-पन्द्रह चिकित्सकों के बीच बाँट दिया जाता है। मैं जिस चिकित्सक के अधीन किया गया था उसके पास मैं नियत समय पर पहुँच गया। उसने चुपचाप मेरी कथा सुनकर मुझे विशेषज्ञों के पास भेज दिया। दो-तीन दिन तक तो मैं विशेषज्ञों के पास ही जाता रहा। नाकवाले ने नाक देखी, आँखवाले ने आँखें, फेफड़ेवाले ने फेफड़ों का चित्र लिया, पाचन-क्रिया के विशेषज्ञ ने आमाशय-स्थित पित्तों की जांच-पड़ताल की, कुछ तस्वीरें आँतों की खींची। मल, मूत्र, थूक, रक्त इत्यादि की परीक्षा हुई। इस तरह सबने देख-भाल कर अपनी-अपनी पूरी रिपोर्ट बाजाब्ता मेरे चिकित्सक के पास भेज दी और उसने सारी रिपोर्ट का संक-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लन कर उसका अच्छी तरह अध्ययन करने के बाद फिर मुझे तलब किया और बतलाया कि मुझे कोई रोग नहीं है। महज भोजन में फेरफार करने की ज़रूरत है। मुझे वहाँ ज्यादा ठहरना नहीं था। सिर्फ वहाँकी व्यवस्था देखनी थी, इसलिए उपचार का तरीक़ा देखने के लिए कुछ दिन मैं वहाँ और ठहर गया।

अब मेरा उपचार शुरू हुआ। उपचार क्या था, सबसे ज्यादा मतलब की जो चीज़ थी वह तो भोजन का फेरफार था और थीं कुछ ऊपरी क्रियाएँ। मुझे बताया गया कि मेरे भोजन में किस चीज़ की कमी है और किस चीज की ज़्यादती। इस सम्बन्ध में ब्यौरेवार पूरी हिदायत तो भोजनालय-प्रबन्धक के पास भेज दी गई। उसे बता दिया गया कि भोजन में क्या-क्या रद्दोबदल करना चाहिए। उस सारे फेरफार को अमल में लाने की जिम्मेदारी भोजन-विशेषज्ञ की थी। अब जब मैं अपनी मेज पर खाने बैठता तो क्या परिवर्तन किया गया है इसका मुझे कोई भान भी नहीं होता था। नित नई बानगियाँ खाने की मेज़ पर आती थीं। पर मिकदार और ख़ासियत में बिलकुल मेरे चिकित्सक की हिदायत के मुताबिक। मुझे न किसी चीज से परहेज की जरूरत होती थी और न किसी चीज के मांगने की आवश्यकता ही। सारा काम यन्त्रवत चलता था।

ऊपरी चिकित्सा सम्बन्धी आवश्यक आदेश भी जलचिकित्सक को देदिये गये थे। मैं वहाँ अपने समय पर पहुँच जाता था और आदेश के अनुसार मुझे चिकित्सा मिल जाती थी। कभी पेट की मालिश, कभी सेंक, कभी कटि-स्नान तो कभी वाष्प-स्नान। कभी क्रमशः गर्म और ठंढा स्नान। पर इन सबके सिवा महत्त्वपूर्ण बात वहाँ यह है कि रोगी का न केवल उपचार ही किया जाता है, बल्कि रोगी को ज्ञान भी दिया जाता है। रात को रोज तरह-तरह के स्वास्थ्य सम्बन्धी व्याख्यान होते हैं। रोगी को यदि अपने शरीर का ज्ञान न हो, तो वह सैनिटोरियम से निकलने पर फिर बीमार पड़ सकता है। इसलिए रोगी की शिक्षा वहाँ अनिवार्य समझी जाती है। रोगी को भोजन का केवल ज्ञान ही नहीं कराया जाता, उसे भोजन पकाना भी सिखाया जाता है। तरह-तरह के व्यायाम सिखाये जाते हैं। सबसे बड़ी बात है कि आत्मा को उठानेवाले धार्मिक व्याख्यान भी होते रहते हैं। निर्मल आमोद-प्रमोद के साधनों की तो कोई कमी ही नहीं है।

आप इससे यह न समझें कि वहाँ दवा बिलकुल बहिष्कृत है। हाँ, बहिष्कृत के बराबर जरूर है। जहाँ शस्त्रक्रिया की आवश्यकता समझी जाती है, वहाँ रोगी को जर्राह के सुपुर्द भी करते हैं।

एक मर्तबा मुझे एक निर्दोष-सी दवा की आवश्यकता थी। मैंने गाँव में से मँगवा ली। घंटाभर बाद ही मेरे चिकित्सक ने मुझे बुलाकर पूछा, "क्या आप गाँव से अमुक दवा ख़रीदकर लाये हैं?" मैंने कहा, "हाँ।" चिकित्सक ने कहा, "आपने यह उचित नहीं किया, हमारे यहाँ किसी रोगी को यह स्वतन्त्रता नहीं है कि वह मनमानी दवा—चाहे वह कितनी ही निर्दोष क्यों न हो—ख़ुद खाले। जब हमने जिम्मेदारी लेली, तो फिर आपको हमारे नियंत्रण में रहना चाहिए।" मैंने चिकित्सक की बात का आदर किया और दवा वापस लौटा दी।

सैनिटोरियम में रहनेवाले कई मरीजों से बातें करने पर केलाग की पद्धति का मुझपर काफ़ी अच्छा असर पड़ा। **कई रोगी जो डाक्टरों से निराश होचुके थे उन्हें यहाँ नैसर्गिक चिकित्सा से काफी लाभ हुआ।**

पर हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि डाक्टर केलाग के सैनिटोरियम के सारे चिकित्सक विशिष्ट डाक्टर हैं। उन्हें भोजन का ज्ञान है, शारीरिक ज्ञान से वे पूर्णतया परिचित हैं। दवा का उन्हें इल्म है, चाहे वे उसका उपयोग न करें। नश्तर देने में वे दक्ष हैं। रोगों के निदान के लिए हर तरह के औजार और सुविधाएँ उन्हें सुलभ हैं।

हमारा मुल्क ग़रीब है इससे हमें यहाँ चाहे इतने विस्तृत साधन नैसर्गिक चिकित्सा के लिए उपलब्ध न हों, पर मैं नहीं समझ सकता कि किसी मनुष्य को यदि शरीर-रचना का ज्ञान न हो और न उसे भोजन के सम्बन्ध में कोई इल्म हो, न पाचन-क्रिया के सम्बन्ध की ही कोई जानकारी हो, तो वह महज दो-तीन तरह का स्नान कराकर और एक स्नान का टब साथ रखकर कैसे नैसर्गिक चिकित्सक बन सकता है? हर रोग के उपचार के लिए उसका निदान आवश्यक है और निदान

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के लिए मल-मूत्र की परीक्षा, शरीर-विज्ञान आदि का जानना जरूरी है। यह ज्ञान नहीं, तो नैसर्गिक चिकित्सक कैसा ?

हमारे मुल्क में भी जबतक अनुभवी तथा ईमानदार डाक्टर नैसर्गिक चिकित्सा को अपने हाथ में न लेंगे, तबतक मुझे इसकी प्रगति का मार्ग रुका हुआ-सा लगता है। **नैसर्गिक चिकित्सा एक सीधी-सादी, कम खर्चीली और सुलभ पद्धति है, जिसे प्रोत्साहन देना हमारा धर्म है।** पर इस प्रणाली के दिन तभी उघड़ेंगे, जब यह विद्वानों के हाथ में पड़ेगी। आज का तरीका मुझे कुछ खतरनाक मालूम होता है। इसके यह मानी नहीं कि पासशुदा डाक्टरों को छोड़कर और कोई नैसर्गिक चिकित्सा हाथ में ले ही नहीं। गांधीजी कहाँ पासशुदा डाक्टर हैं ? पर जिन चीजों का मैंने ऊपर जिक्र किया है उन सबके सम्बन्ध में वह ज्ञान रखते हैं। कहने का तात्पर्य इतना ही है कि नैसर्गिक चिकित्सक को भी इल्म और विवेक दोनों की जरूरत है। "नीम हकीम खतरये जान" सभी जगह लागू पड़ता है।

प्रकृति स्वयं चिकित्सक है

श्री लक्ष्मीनारायण, मन्त्री बिहार चर्खा संघ

पिछले चार जून की बात है। बिहार चर्खा संघ सरंजाम कार्यालय मधुबनी के तत्कालीन व्यवस्थापक श्री छगनलाल पटेल की हालत आठ बजे दिन में एकाएक बहुत खराब होगई। घण्टे में कई-कई कै और दस्त होने लगे। जड़इया होआया, कुछ-कुछ बुखार भी। परेशानी पैदा होगई। हमारे साथी ध्वजा बाबू ने अस्पताल के सिविल सर्जन महाशय को बुला भेजा। उन्होंने कहा कि यह इंटेसटाइनल मलेरिया--अन्तड़ियों का बुखार—है। इस बीमारी में इतने कै-दस्तों के होने से शरीर का डीहाईड्रैक्शन होजायगा, अर्थात् पानीय अंश सूख जायगा, जिससे रक्त-संचार कम होजायगा। उनकी राय हुई कि एक घण्टे के अन्दर इन्हें कुनैन का इन्जेक्शन लगना चाहिए, अन्यथा फिर बाजी हाथ में नहीं रहेगी। इधर छगनलालजी किसी तरह कुनैन का इन्जेक्शन लेने को राजी न किये जासके। कारण, डेढ़ वर्ष से डाक्टरी दवाएं खाते-खाते वह ऊब गये थे और डेढ महीने पहले बिना किसी औषधि के प्राकृतिक उपचार के एक अंग केवल भीगी चादर की पट्टी (वेट शीट पैक) से उनका तीव्र मलेरिया ज्वर शान्त होचुका था। अस्पताल के डाक्टर साहब को भी इस बात का पता था कि छगनलाल भाई पहले कुनैन का इस्तेमाल कर-करके बहुत परेशान होचुके हैं, इसलिए कुनैन नहीं लेंगे। वह यह कहकर चले गये कि अगर घण्टेभर यही हालत रहे तो मुझे सूचना दीजिएगा। कैसे भी इन्हें इन्जेक्शन देना होगा। हम लोग घबराये हुए थे, पर हमारे यहाँ के प्राकृतिक चिकित्सक श्री बलवन्तराव ने हम लोगों का समाधान किया कि ये रोग के तीव्र लक्षण हैं, अपनेआप शीघ्र ही शान्त होजायंगे। ईश्वर-कृपा से घण्टेभर बाद ही छगनलाल भाई को निद्रा आगई और उसी दिन शाम को उनकी हालत इतनी अच्छी होगई कि कुछ दूर पैदल टहल भी सके।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने डाक्टर आप बनिए

श्री के. लक्ष्मण शर्मा

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्

"आत्मवशता सुख है; परवशता दुःख" ऋषियों ने इसी सूत्र को सुखी जीवन का तत्त्व माना है।

पर आत्मवशता के मानी क्या हैं? उसका अर्थ दोहरा है। पहला यह कि दूसरे का भरोसा, परावलम्बन त्याग देना होगा। दूसरा यह कि सहारा सच्चे 'स्व' का लिया जाय, अज्ञान भरी, मिथ्या, माया का नहीं, जो खुद ही सारी बुराइयों की जड़ है।

दूसरों का—पेशेवर लोगों का—भरोसा करना ही हमारी आज की दयनीय दशा का कारण है। जब-जब हमने दूसरों को इसकी इजाजत दी कि वे हमारे स्वाभाविक कर्तव्यों में दखल दें, तब-तब उन्होंने उसे इस तरह बरता कि उनकी जेब भरे और हमारी हजामत बने। स्वावलम्बन से, आपस के सहयोग से, हम उस सारी हानि से बचकर अपनी पूरी भरपाई कर सकते हैं। हमारे हिताहित से सम्बन्ध रखनेवाली सभी बातों के विषय में यही समझना चाहिए।

स्वास्थ्य के ही विषय को लीजिए। अवश्य ही एक समय ऐसा रहा होगा जब हरेक वयःप्राप्त स्त्री-पुरुष स्वाधीन था और आप अपनी और अपने कुटुम्ब के रक्षण-पोषण की चिन्ता करता था। उस जमाने में संभवतः हरेक कुटुम्ब अपने लिए अन्न खुद उपजाता, वस्त्र खुद बुनता और घर भी खुद बना लेता था। वह खाद्य ताजा और स्वास्थ्यकर होता था। वह उन चीजों के जैसा नहीं होता था जिन्हें हम आज पैसे से खरीदते हैं—वे चीजें जिन्हें सुदूर स्थानों में मालूम नहीं कौन लोग उत्पन्न करते हैं और बहुत दिनों तक रख छोड़ने और सैकड़ों हजारों मील के फासले पर भेज सकने की गरज से जो अपनी स्वाभाविक अवस्था में नहीं रहने दी जाती। उस समय लोगों को आहार और दूसरी आवश्यक वस्तुओं की प्राप्ति के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती थी, इसलिए उन्हें नैसर्गिक और जोर की भूख लगती थी, इसलिए अपना सादा भोजन ही उन्हें मजेदार लगता था और जीभ से ललचाने की—मिर्च-मसाले के उपयोग की—कला सीखने की आवश्यकता उन्हें न थी। इस प्रकार वे प्रायः सदा स्वस्थ रहते थे। कोई कभी बीमार होता तो उसकी भूख विदा होजाती और वह उपवास करता। इससे वह जल्दी ही चंगा होजाता। इस तरह आरोग्य-लाभ के सबसे पुराने नियम **'लंघनं परमौषधम्'** का आविष्कार हुआ। कहीं जख्म होगया तो उन्होंने झट उसपर गीली मिट्टी बाँध दी और वह भर गया। ठंढा पानी या ठंढी हवा उसके लिए डरावनी चीजें न थीं। धूप से भी उन्हें डर न लगता था। वे सदा पंच महाभूतों के सम्पर्क में रहते थे। धीरे-धीरे उन्होंने अहानिकर जड़ी-बूटियों के गुणों का परिचय प्राप्त किया। उनका विश्वास था कि वे रोग-मुक्ति में सहायता करती हैं।

रोग और चिकित्सा-व्यवसाय की उत्पत्ति

धीरे-धीरे मनुष्य में सभ्यता बढ़ी। मुद्रा का आविष्कार हुआ और सम्पत्ति का विभाजन विषम होगया। इससे चोर-डाकुओं का भय पैदा हुआ और नगर बसे, जिनमें पंक्तिबद्ध, एक-दूसरे से सटे हुए मकान बनाये गये। नगरवासियों के हाथ जीवन की आवश्यक वस्तुएं बेचने के लिए बनिज-व्यौपार का जन्म हुआ। धीरे-धीरे विलास की वस्तुएं भी बनने लगीं। कुछ ऐसे लोग भी पैदा होगये जो कुछ काम न करते और खाना पूरा खाते थे। कुछ के पास बहुतसी बीबियां थीं, कुछ के पास एक भी नहीं। इससे व्यभिचार की सृष्टि हुई। खाना पकाने के पेचीदा तरीके ईजाद हुए। दुर्व्यसनों का चलन भी हुआ। इस प्रकार सबल, सतेज, स्वास्थ्य देनेवाली वह आदिम अवस्था न रही और रोग-निवारण के रोजगार के लिए अनुकूल स्थिति उत्पन्न होगई। इन चिकित्सा-व्यवसाइयों ने जड़ी-बूटियों के उपयोग की विद्या तो विरासत में पाई, पर प्रयोग और अनुभव

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से उन्होंने उसे और आगे बढ़ाया नहीं। बढ़ाई गई वस्तुएं विष थीं, और इस कारण वे बहुत जल्दी काम करने लगीं। यह प्रभाव स्वास्थ्य और जीवन के लिए वस्तुतः हितकर है या नहीं, यह वे नहीं जानते थे। उन्हें इसकी परवा भी न थी। उन्हें उनकी फीस मिल गई, फिर और किसी उलझन में वे क्यों पड़ने लगे। इसका यह मतलब नहीं कि सब वैद्य-हकीम ऐसे ही होते थे। पर मानव-स्वभाव को देखते हुए हमें यह मानना ही होगा कि उनमें से अधिकांश ऐसे ही थे।

बर्नार्ड शा का कहना है कि जहां ज्ञान का अभाव होता है वहां अज्ञान अपनेको विज्ञान कहने लगता है। सच्चा ज्ञान वह है जो मनुष्य को परवशता से छुड़ाता और उसे सुखी बनाता है। क्या पेशेवर लोगों का सारा ज्ञान हमें सुखी बना सका है? हर्गिज नहीं। डाक्टर और दवाखाने जितने ही बढ़े लोगों के स्वास्थ्य की दशा उतनी ही दयनीय होती गई। डाक्टर-वैद्य को इससे मतलब नहीं कि हम सच्चे अर्थ में तन्दुरुस्त हों। हमें स्वास्थ्य-साधन की कला, जिसमें औषध-सेवन की आवश्यकता ही न हो, सिखाने के लिए उन्हें पैसा नहीं दिया जाता। उनकी पुस्तकों में दिया हुआ स्वस्थवृत्त व्यवहारतः उनके लिए निरर्थक होता है।

पर क्या अब हम अपने इन डाक्टर-वैद्यों को विदा कर शेष जीवन के लिए अपने चिकित्सक खुद आप बन सकते हैं? क्या चिकित्साशास्त्र एक विशाल और जटिल विषय नहीं है, जिसे हम बहुत खर्च उठाकर और किसी आयुर्वेद-विद्यालय या मेडिकल कालेज में चार-पांच साल तक नियमित पढ़ाई करके ही प्राप्त कर सकते हैं?

हम दूसरे सवाल का जवाब पहले देंगे। कालेजों में जो कुछ सिखाया जाता है वह विज्ञान नहीं बल्कि भयानक भूलें करनेवाली कला है। एक पेशेवर चिकित्सक के लिए लोगों के अज्ञान का लाभ उठाकर पैसे पैदा करने की दृष्टि से वह परम उपयोगी है। पर जो लोग सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त करना और स्वस्थ सन्तान छोड़ जाना चाहते हैं उनके लिए वह किसी काम का नहीं है। हमें जरूरत है उस सच्चे स्वास्थ्य-विज्ञान और चिकित्साशास्त्र में पंडित होने की जिसमें ईश्वर वैद्य है और युक्त आहार-विहार औषधि। यह विज्ञान पशुओं तक को मालूम है। इसकी पुष्टि में मैं एक सच्ची कहानी सुनाता हूँ—

कर्नाटक प्रदेश के एक गाँव में एक बूढ़ा ब्राह्मण व्यापारी रहता था। उसकी पत्नी असाध्य संधिवात रोग से पीड़ित थी। उनके बेटों में से एक को सच्चे आरोग्यशास्त्र का पता लग गया था और उसकी सलाह से मैं उसकी चिकित्सा के लिए बुलाया गया। मैंने उसके लिए हलका पथ्य, धूप के और दूसरे स्नान तथा बीच-बीच में उपवास का इलाज तजवीज किया। एक सप्ताह तक चिकित्सा-क्रम की निगरानी करते रहने के बाद मैं और उत्तर चला गया तथा कुछ दिनों बाद रोगी को देखने के लिए लौटा। इस बीच वहाँ एक अद्भुत घटना घटित होचुकी थी—अद्भुत उन लोगों की दृष्टि से, अन्यथा वह थी सर्वथा स्वाभाविक।

पशु प्राकृतिक चिकित्सा के तत्त्व को समझते हैं

घर में गाय-भैंसें थीं और बछड़े-पंड़वे भी। एक पंड़वा बीमार पड़ा। लोगों ने उसे दवा खिलाई, पर "मर्ज बढ़ता गया ज्यों-ज्यों दवा की।" जान पड़ने लगा, अब यह चला। इसलिए दवा बन्द करदी गई। पर वह अब भी गोशाला में और जानवरों के साथ बांधकर रखा जाता था। एक दिन घर के एक आदमी के, जिसका प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति से कुछ परिचय हो चुका था, मन में आया कि बीमार पंड़वे को बांधकर रखने की कोई जरूरत नहीं। उन्होंने एक नौकर को उसे खोल देने की आज्ञा दी और वह खोल दिया गया। पंड़वा उठा और बड़ी कठिनाई से बाहर धूप की ओर जाने लगा। नौकर को यह अच्छा न लगा और उसने उसे फिर बांध देना चाहा, पर उसके युवा मालिक ने उसे ऐसा करने से मना किया। अतः पंड़वा यथेच्छ विचरण के लिए स्वतंत्र छोड़ दिया गया। उसने धूप में लेटना पसन्द किया। वह जब असह्य होगई तो वह उठकर छाँह में चला आया और थोड़ा जल पीकर पड़ा रहा। उसने कोई तीन दिन तक यही क्रम चलाया और चंगा होगया।

उधर घरवालों को—एक आदमी को छोड़कर—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसका अचम्भा होरहा था कि इस पंड़वे ने 'शर्माजी की चिकित्सा-पद्धति' कैसे जान ली। उन्होंने देखा कि पाड़ा एक तरह से उसी चिकित्सा-क्रम का अनुसरण कर रहा है जो वृद्धा के लिए बताया गया था। यह कहानी मुझे सुनाते समय वे मुश्किल से अपनी हँसी रोक सकते थे, क्योंकि उनके विचार से वह बड़ी विचित्र और मजेदार बात थी। उसके विवादवाले पहलू पर उनकी दृष्टि नहीं गई—अर्थात् एक पाड़ा तक सहज प्रेरणा से जिस बात को जानता था वे खुद उससे अनभिज्ञ थे।

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति को अपनाकर ही हम डाक्टर-वैद्यों की अधीनता से छुटकारा पा सकते हैं। अब पहले प्रश्न का उत्तर भी दिया जा सकता है। यह विधि इतनी सरल और सुगम है कि छोटे बच्चे तक इसे समझ सकते और पूरे विश्वास के साथ इसपर चल सकते हैं। इस दावे के सबूत में यह बात कही जा सकती है कि सैकड़ों-हजारों लोगों ने इस उपचार-विधि का अनुसरण कर रोग और चिकित्सकों से छुटकारा पाया है और शेष जीवन में सकुटुम्ब उसका उपयोग किया है।

अपनी मिसाल

मैं अपनी ही मिसाल पेश करता हूँ। मैंने कोई ३० साल पहले इस पद्धति को अपनाया और तबसे सदा पूरी निष्ठा के साथ उसका अनुसरण किया है। पत्नी सहज ही उसकी अनुगामिनी बन गई और सब बच्चे उसीका अनुसरण करते हुए पाले-पोसे गये हैं। अर्थात् किसी वैद्य-डाक्टर या गोली-चूरण को हमारे घर में कदम रखने की इजाजत नहीं मिली। अवश्य ही लोग बीमार होते थे। पर सबका इलाज बिना दवा के तरीक़े से किया गया और वे इतनी जल्दी चंगे हुए कि देखनेवाले अचम्भे में आगये। इसका फल यह हुआ है कि यद्यपि हम लोगों का स्वास्थ्य उतना अच्छा नहीं है, पर हमारे बच्चों की तन्दुरुस्ती निश्चित रूप में हमसे अच्छी है। जिन कुटुम्बों में बीमारियों का इलाज दवाइयां खिलाकर किया जाता है वहां आम तौर से बच्चे मां-बाप से कम तन्दुरुस्त होते हैं, क्योंकि उन्हें रोग के बीज पैतृक संस्कार के रूप में मिलते हैं। इससे सिद्ध होता है कि परावलंबी चिकित्सा-विधि क्रमशः वंशक्षय की ओर लेजाती है और हमारी प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति वंशोन्नति करती है। वैद्य-डाक्टर की फीस और दवा के दाम की बचत ही क्या कम लाभ है? आज के समय में यह लाभ उपेक्षणीय नहीं है, जब गरीबी की मार से सभी त्रस्त होरहे हैं—दुनिया की दौलत मुट्ठीभर व्यापारियों और बड़े अफसरों के हाथ में इकट्ठी होरही है और उनका लोभ धन-वृद्धि के साथ-साथ बढ़ता जारहा है।

अपने डाक्टर आप बनिए

मैंने कहा है कि प्राकृतिक उपचार-विधि सरल है और सहज में सीखी जा सकती है। पर इस विज्ञान के सिद्धान्त इतने सरल नहीं हैं कि हर आदमी उन्हें आसानी से समझ ले। अनुभव ने मुझे बताया है कि केवल सात्त्विक और तीक्ष्ण बुद्धिवाले ही उसके तत्त्वज्ञान को समझ सकते हैं। यही कारण है कि बहुतसे आदमी जो इस कला के पण्डित होने का दावा करते हैं, इसके तत्त्वज्ञान से कोरे होते हैं। और अगर कहीं वे पेशेवर चिकित्सक हुए तब तो धीरे-धीरे उनकी प्रवृत्ति इस कला को विरोधी पद्धतियों के तरीके उधार लेकर बिगाड़ने-बहकाने की ओर होजाती है। इसीलिए मैं आपसे कहता हूँ कि किसी दूसरे का पल्ला न पकड़िए, चाहे वह अपने आपको प्राकृतिक चिकित्सक ही क्यों न कहता हो। सच्चा प्राकृतिक चिकित्सक वही है जो आपको अपना डाक्टर खुद बनने की सलाह देता है। अगर आपमें उसके लिए आवश्यक बुद्धि है, तो इस शास्त्र के सिद्धान्तों और विधियों का ज्ञान प्राप्त कीजिए। नहीं है तो शुद्धतम मार्गों से उसकी सच्ची विधियाँ सीखकर घर में उनका व्यवहार कीजिए और इस तरह उनका व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर लीजिए।

प्रकृति के रास्ते पर चलने में हम अपने अन्तर में बसनेवाले भिषक्, आरोग्य और दीर्घायु के ईश्वरीय पथ-प्रदर्शक का भरोसा करते हैं। वही हमारी सच्ची आत्मा है—देह और प्राण को धारण करनेवाला, और उसकी कृपा का भरोसा करना ही सच्चा स्वावलम्बन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। यही ऋषि-मुनियों ने हमें बताया है। उसके अनुग्रह के अधिकारी बनने के लिए वह हमसे इतना ही चाहता है कि हम गलत रास्ते पर चलना छोड़ दें और भूतकाल की भूलों का प्रायश्चित्त करें। यहाँ यह सवाल पैदा होता है कि जीवन-यापन का—युक्त आहार-विहार का—सही रास्ता क्या है और गलत रास्ते पर चलने का प्रायश्चित्त किस तरह किया जा सकता है? यह हम फिर बतलावेंगे।

* * *

अनुभव

श्री बालेश्वरप्रसाद सिंह, संपादक 'जीवन-सखा' और संचालक प्राकृतिक स्वास्थ्य-गृह

अपने लम्बे चिकित्सा-काल में मुझे प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी अनेक अनुभव हुए हैं; उनका वर्णन 'जीवन-साहित्य' के पाठकों के लिए काफी रोचक और लाभदायक होसकता है। यही समझकर मैं रोगियों पर किये हुए कुछ प्रयोगों का अनुभव इसमें समय-समय पर देना चाहता हूँ। उनमें से एक अनुभव आज आपको सुना रहा हूँ। खयाल रहे कि प्राकृतिक चिकित्सा में प्रायः रोगी डाक्टरों से और जीवन से भी निराश होकर आते हैं। तब भी इसमें अच्छे होनेवालों की संख्या काफी रहती है।

जलोदर का रोगी

कुछ दिन हुए एक मौलवी साहब, जिनका नाम देने की जरूरत नहीं जान पड़ती, बहुत घबराहट की दशा में अपनी स्त्री को स्वास्थ्य-गृह में दिखाने को लाये। डाक्टर हकीमों ने उस स्त्री को इस दुनिया में दो-तीन दिन का मेहमान और बताया था। स्त्री की उम्र बत्तीस साल थी। पेट फूलकर ढोल बन गया था। अब फूटा तब फूटा, ऐसी-सी हालत होरही थी। हाथ-पैरों पर काफी सूजन थी। साथ ही दम फूलने की शिकायत भी। छः महीने से खाट पकड़ रखी थी। लेट नहीं पाती थी, जकड़न की वजह से पैर सीधे नहीं होते थे। हलका ज्वर रहता था, जो १०१° तक जाता था। यकृत में सूजन थी। यह बहन जब लाई गई तब मैं बाहर गया हुआ था। मेरे सहकारी ने इस शर्त पर उसे भर्ती किया कि आशा बहुत नहीं है; इलाज हम करेंगे, पर अगर कुछ बुरा होजाय तो उसकी जिम्मेदारी हमारी नहीं होगी। मौलवी साहब इसपर राजी होगये। मैं भी दो दिनों बाद बाहर से लौटा। देखा। मुझे बहुत आशा अच्छे होने की नहीं जान पड़ी, पर केस लिया जा चुका था, इलाज करना जरूरी होगया। परिणाम ईश्वर के हाथ था।

रोगिणी के लिए फल के रस के सिवाय और सब तरह का खाना-पीना बन्द कर दिया गया; पर बाजार में उन दिनों रसदार फलों का तोड़ा था, इसलिए दूध फाड़कर उसका पानी दिया गया। रोगिणी प्यास के कारण परेशान थी, पानी के लिए बराबर छटपटाती रहती थी, यह मालूम होरहा था कि इलाज नहीं चल सकेगा। पर दो दिनों बाद प्यास घट गई। अब दस्त होने शुरू हुए, जिनकी संख्या रोजाना चालीस-पचास तक पहुँची। धीरे-धीरे सूजन घट चली, छः दिनों बाद दस्तों की संख्या दिन में तीन-चार बार रह गई। रोगिणी पर सूर्य-किरण-चिकित्सा और योगक्रिया का प्रयोग भी किया गया। डेढ़ महीने के इलाज का असर तो ठीक हुआ, पर रोग की जड़ नहीं गई। इसी बीच वहाँ दूध अच्छा न मिलने के कारण दही का पानी शुरू किया गया, जिससे पन्द्रह दिनों में पेट का पानी बिल्कुल सूख गया। अब रोगिणी को भूख से व्याकुलता पैदा हुई। दही की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ाई गई। हालत बिल्कुल ठीक होगई। जकड़े हुए घुटने खुल गये, ढाई महीने बाद रोगिणी को रोटी-तरकारी और पीने को पानी दिया जाने लगा। अब किसी तरह की शिकायत नहीं रह गई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मन का शरीर पर प्रभाव

—श्री 'आनन्दवर्द्धन'—

रोग क्या है, यह बताने की जरूरत नहीं जान पड़ती। बूढ़े से लेकर बेज़बान बच्चा तक, बड़े-से-बड़े पण्डित से लगाय बज्र देहाती तक जानते हैं कि किसी तरह की तकलीफ का नाम रोग है, इसीको बीमारी भी कहते हैं। बंगला में इसे 'व्याराम' और देहात वाले 'बेराम' कहते हैं। बीमारी अर्थात् 'बे आराम'—जिसमें आराम न हो, चैन न हो, बेचैनी हो। ऐसा कौन है जो कभी बीमार न पड़ा हो? कुछ का तो कहना है कि पड़ने की बात जाने दीजिए, ऐसा कौन है माई का लाल 'जो बीमार न हो'? उनके मत के अनुसार तो पूर्ण निरोगी मनुष्य मिलना ही कठिन है। हां, कोई कम है, कोई ज़्यादा। कोई जब-तब अवसाद (depression) का शाकी है और कोई दिन-रात खाट पर पड़ा कराह रहा है। इस मत वाले कहते हैं, पूर्ण निरोगी तो हम उसे मानते हैं कि जिसके स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास (Sound mind in sound body) हो। इस कसौटी पर खरे उतरनेवाले आज तो दिखाई नहीं देते हैं।

जिनके मनजित् होने का कुछ खयाल होता है वे भी रोग-पीड़ित पाये जाते हैं।

पर जान यह पड़ता है कि यह सिद्धांत ग़लत नहीं है। इसमें संभव बात ही कही गई है। मनोजयी हो तो शरीर अवश्य स्वस्थ रहना चाहिए। ढोंगी की बात छोड़ दीजिए। क्योंकि मन और शरीर का अति निकट सम्बन्ध है। ज़रा सोचने से बात हरेक के ध्यान में आने योग्य है। मन में खिन्नता आते ही शरीर अवसन्न होजाता है, मन में विकार आते ही शरीर में विकार व्यापता है और मन से विकार जाते ही शरीर से भी चला जाता है। जैसे डोर और पतंग का संबंध है। डोर तानिए पतंग तन जाता है, डोर ढीली कीजिए पतंग ढीला पड़ जाता है। लोगों को आँखों से काम लेने की ऐसी आदत पड़ी हुई है कि जो चीज़ इन दो आंखों से दिखाई नहीं देती उसे हम जल्दीसे मानते ही नहीं। कहते हैं पतंग की डोर तो आँखों में दिखाई देती है, पर कहां तो मन है और कहाँ शरीर के साथ उसका ताल्लुक जोड़नेवाली डोर? अब इन भाइयों को कैसे यह समझाया जाय कि सारी चीजें तो निरी आंखों से नहीं दिखाई जा सकतीं। आवाज को, हवा को, स्वाद को, गन्ध को आप कहां देखते हैं? वाह, यह क्या कहते हैं आप? सब काम आँख से कैसे होगा, इसके लिए तो भगवान ने हमें दो कान नाक, जीभ, त्वचा जो दी है। तब यह क्यों नहीं मानते कि इसी तरह भगवान ने हमें एक मन भी दिया है? 'पर कान, नाक, जीभ तो हमें आंखों से दिखाई देते हैं, पर मन कहां दिखाई देता है?' तो क्या दुनिया में जो चीज दिखाई न दे वह है ही नहीं? तब आप कैसे कहेंगे, हटाइए यह सब बकवास, हमारे मन में सुनने की नहीं। नीबू का नाम सुनकर मुंह में पानी भर आता है, क्यों? कान और मुंह जुड़े हुए हैं सही, पर नेनुआं का नाम सुनकर तो मुंह में पानी नहीं आता। सोचिए जरा तो, आपका कोई भी काम मन के बिना होता नहीं जान पड़ेगा। आंखें तो, आप कह देंगे कि, सोते हैं तब बन्द ही रहती हैं; पर कान के छेदों में तो आप रुई डालकर नहीं सोते, फिर सोते हुए आप लोगों की बातें क्यों नहीं सुनते?

'अरे, आप कहां लिये जा रहे हैं हमें? चले आराम-बेआराम की बातें बताने और लगे समझाने मन की बात?'

मैं ठीक चल रहा हूं। कहिए रोग की पीड़ा अनुभव करने के लिए आपके पास कौनसा औजार, आला या इन्द्रिय है? मैं तो नहीं देखता कोई। एक बार एक से मैंने कहा, आप कहते हैं 'सिर में दर्द है, बड़े जोरों का, सिर फटा जा रहा है।' पर मुझे तो कहीं फूटा-फटाया नहीं दिखाई देता। साबित सिर है आपका, वह दर्द है कहां? 'अरे सिर में है, सिर में, सिर में कहाँ क्या?' अंगुली रखकर बताइए तो खोजें कि कोई

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निशान है क्या कहीं ? 'अरे, सारे सिर में है मेरे भाई, तंग मत करो, कुछ दवा बताओ।' कैसे जाना जाय मेरे भोले भाई ? 'खबरदार, भोले वगैरह मत बनाइए, आप हमें बेवकूफ समझे बैठे हैं, हम बेवकूफ नहीं हैं। बस, झगड़ा होजायगा।' इसपर मैंने कहा, लीजिए, एक उदाहरण यहीं आपने उपस्थित कर दिया। मैंने आपको न थप्पड़ मारा, न और कोई चोट पहुंचाई। भोले कहने पर ही आप इतने गर्म होगये, माथे पर बल पड़ गये, आंखों में सुर्खी आगई, क्यों ? 'कानों में आवाज जो पड़ी।' सो तो देर से आवाज पड़ रही थी, पर आप गर्म नहीं हुए थे। इसी आवाज से क्यों गर्म हुए ? आपके मन ने कहा कि यह आवाज खराब है और तुरन्त आपके तेवर बदल गये। यही मन और शरीर का सम्बन्ध है।

'इस हिसाब से अगर मन का शरीर पर इतना कब्जा है तो फिर हम मन से मानलें कि हम बीमार नहीं हैं तो क्या हमारी बीमारी मिट जायगी ?' बेशक, बहुतसी बीमारियाँ मिट जायंगी। कुछ जगहों में इस तरह के इलाज चल भी रहे हैं कि रोगी के मन में बिठाया जाता है कि रोग नहीं है और उसे आराम कर दिया जाता है। पर यह जरा मुश्किल यों होजाता है कि रोग है यह भी आप ही का मन मानता है, तो रोग नहीं है यह भी आपके उसी मन से मनवाना जरा कठिन पड़ता है। पर जिन्हें इस फन में महारत होगई है वे यह खूब कर सकते हैं।

हम सारे रोग मन से ही मोल लेते हैं। जैसे 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध मोक्षयोः' कहा है वैसे ही योगवाशिष्ठकार ने रोगों का कारण बहुत-कुछ मन को बतलाया है। 'कैसे ? कौन चाहता है, मैं रोगी हो जाऊँ ?' नहीं, यह तो कोई नहीं चाहता, सभी चाहते हैं हम निरोग रहें, सुखी रहें, मौज में रहें। पर इसके साथ ही वे यह जो चाहते हैं कि गलत रास्ते पर जाकर भी मंजिले मकसूद पर पहुंच जायं। यह कैसे संभव होगा ? आप इन्द्रियों का गलत इस्तेमाल करके भी नीरोग कैसे रह सकते हैं ? उनका उचित उपयोग समझलें और तदनुसार चलें तो अवश्य नीरोग रहेंगे। सब आपके मन से समझने की बात है और मन से चलने की। आप न समझें और न चलें और फिर बीमार पड़ें तो इसमें कसूर किसका है ? 'मानों हमारी बीमारी के कारण हम ही ठहर गये। दुःख भी हम भोगें और कसूरवार भी हम ही। यह तो खूब रही !' है ही, यह जो कसूर आपने किया तो दुःख कौन भोगेगा ? इसीसे एक ने कहा है, 'A sick man is a rascal' बीमार दुष्ट है। हम कुछ बीमारियों में तो यह भावना रखते भी हैं, जैसे गर्मी, सुजाक वगैरह में कहते हैं, गये तो मजा लूटने, लो अब भोगो तुम्हीं। पर और बीमारियों में हमारी यह दृष्टि नहीं होती। लोग समझते हैं, बीमारियाँ अपनेआप होजाती हैं या भाग्य से होजाती हैं। पर सही मानिए कि यह सब आपके कर्मों का भोग है। कर्म माने भाग नहीं, 'करतब'।

प्रत्येक छोटे-से-छोटा रोग भी आपकी असावधानी से होता है। 'कैसे ?' मानिए कि आपकी इस वक्त शौच जाने की आदत है। हाजत हुई पर आप मेरे साथ बातों में लगे हैं, मुरव्वत में पड़े हैं, न यही कह सकते हैं कि मैं यहाँ पाखाने जाऊँगा और न उठकर अपने घर ही जाते हैं। हिन्दुस्तानी घरों में पाखाना तो जनानखाने में होता है, वहाँ होता है पर्दा, और पाखाना भी होता है इतना गन्दा कि कोई अपने पाखाने में दूसरे को ले नहीं जाना चाहता। पाखाना तो दूर रहा, पेशाब की हाजत लिये घंटों बैठे रहते हैं। अब इसका नतीजा क्या होगा ? समझ लीजिए कब्ज की इमारत की नींवस्वरूप पहली ईंट धरी गई। फिर कभी आप अलसाकर नहीं गये या राह चलते रहे या और किसी तरह भी वक्त टल गया। समझ लीजिए पूरी नींव भर गई। अब हाजत बन्द होजायगी—जायंगे आप जरूर, पर काँखेंगे, हवा निकलेगी, मुश्किल से पाखाना होगा। होगा या नहीं भी होगा। बहुत जोर-जार लगाने से थोड़ा-सा निकल जायेगा, बाकी इधर-उधर मोटी (बड़ी) आंत में चिपटेगा, सूखेगा, सड़ेगा। बड़ी आंत मल में से पानी का हिस्सा सोखकर खून में देती है। बस उस सड़े हुए मल का अंश खून में जायेगा। और वह अंश जो बीमारी पैदा न करे सो कम ही समझिए।

अब खाने पर चलिए। रोज के खाने में क्या तत्त्व कम-ज्यादा है इसका ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश आप नहीं करते सो तो है ही, बैठे-बिठाये मन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में आजाती है, आज जरा हलवा बन जाय, जरा मसालेदार कचौड़ी बन जाय, जरा आलूदम बन जाय, और क्या-क्या अला-बला बन जाय। करदी किसी दोस्त की दावत, उसके बहाने भांति-भांति के खाने बना बिगाड़कर खाये, खिलाये। यह सब मन का ही तो काम है।

सिनेमा गये। तंग जगह में, गंदे लोगों के सांस की बदबू से भरी हवा में घंटों बैठे रहे। किसीका सिर न दुखता हो तो दुखने लगे।

शतरंज, ताश, चौपड़ में बैठ गये, रात के १२ बजा दिये, नींद पूरी नहीं होपाई। शरीर तो जड़ है, जैसे मन से उसको चलाइएगा चलेगा। पतंग अपनेआप नहीं बढ़ेगा। डोर से उड़ाइएगा तभी उड़ेगा, जिधर घुमाइएगा घूमेगा। इसी प्रकार इस शरीर का कारबार भी बहुत करके मन की मार्फत ही चलता है। मन को सुधारिए, शरीर भी सुधरेगा। और फिर ज्यों-ज्यों शरीर सुधरता जायगा, मन के अधिकाधिक सुधरने में उससे मदद मिलेगी। बिगड़ने की भी यही रीति है और सुधरने की भी। जाने और वापस आने का मार्ग एक ही है।

गोश्त छोड़ रहा हूँ

[श्री उम्मन वर्की]

मेरे मित्र श्री एम० ओ० वर्की प्रोफेसर सेंट ऐण्ड्रूज कालेज, गोरखपुर का एक बारह वर्षीय बालक कुछ दिनों से आरोग्य-मन्दिर में अपने बाएँ हाथ की जन्म से कुछ कमजोर अँगुलियों को सशक्त बनाने की इच्छा से मालिश तथा इलाज के लिए आरहा है। भोजन में मांस की हानिकरता उसने यहाँ सुनी और बिना किसी प्रेरणा के अपना छोटा-सा सपना लिखकर देगया। स्वास्थ्य की दृष्टि से मांस दुष्पाच्य और हानिकर है। यह तो उसके विरुद्ध एक बड़ी दलील है ही, लेकिन इस ईसाई बालक ने जो नैतिक पहलू रखा है वह भी कम विचारणीय नहीं है।--सं०

एक रात मैंने सपना देखा कि बहुत-सी बकरियाँ और मछलियाँ मेरे सामने आईं और रोते-रोते कहने लगीं कि 'तुम हमारे बच्चों को मारे-खाये जारहे हो, इसका हम लोगों को बहुत दुःख है। तुम्हारे स्वाद के लिए हमारा नाश होरहा है, यह कहते-कहते उन सभीने रोना शुरू कर दिया। मैंने उनके रोने-धोने पर कुछ खयाल नहीं किया, जवाब में इतना ही कहा कि 'भाग जाओ।' इसपर बकरियाँ और मछलियाँ चली गईं। थोड़ी देर बाद,दैत्य की शक्ल के चार बड़े-बड़े जीव आये, जिनके मुंह इतने बड़े थे कि उनमें दो बैल एकसाथ समा जायं और कान तो सूप की तरह के थे। हाथ भी बहुत बड़े-बड़े थे। उनके सरदार ने मुझको झकझोर कर कहा, 'सुनो जी!' मैं चौंककर उठा और बोला--क्या कहते हो, कहो! उसने कहा, 'अगर तुम बकरियों और मछलियों की बात नहीं मानते तो हम तुम सबको खा लेंगे। इसपर मैं बहुत डरा। सुबह उठते ही मैंने सोचा कि अब मैं गोश्त, मछली खाना छोड़ूंगा और तब से मैं अपनी गोश्त, मछली खाने की आदत छोड़ रहा हूँ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य

श्री सम्पादक 'जीवन साहित्य', गोरखपुर ।

प्रिय मित्र,

मैं पहले पाठकों के सामने हिन्दुस्तान की स्वास्थ्य सम्बन्धी दिल दहलानेवाली और दर्दनाक हालत का चित्र खींचना चाहता हूँ, जिससे वे अच्छी तरह समझ सकें कि यह विषय कितना महत्त्वपूर्ण है और उसमें दिल से सहयोग कर सकें। केवल व्यक्तिगत ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय स्वास्थ्य के सुधार का आप जो सुन्दर प्रयत्न कर रहे हैं, इसे मैं अपने राष्ट्रीय जीवन के विशेषतः इस संकट के समय हरेक का फर्ज समझता हूँ। हिन्दुस्तान में लोगों की उम्र का औसत केवल २३ वर्ष है, इंग्लैण्ड में ५६ वर्ष और अमेरिका में ६० वर्ष। हिन्दुस्तान में ३० फी सदी गर्भवती स्त्रियों के गर्भ नष्ट होजाते हैं, परन्तु इंग्लैण्ड में इस तरह की हानि करीब ८ फी सदी ही होती है। यहाँ जीवित पैदा होने वाले बच्चों में २५ से ३० फी सदी तक अपनी एक वर्ष की उम्र में ही परलोक सिधार जाते हैं। अपने देश के बच्चों की इस भयानक मृत्यु-संख्या के मुकाबले पाश्चात्य देशों में सिर्फ ८ फी सदी बच्चे मरते हैं। फिर एक वर्ष की जिन्दगी पार कर जाने वाले बच्चों की हालत देखिए। ये बच्चे प्रायः सब तरह की बीमारियों का शिकार बनते हैं। हमारे नव-जवानों में बहुतेरे स्वास्थ्य की परवा नहीं करते। चालीस वर्ष की उम्र होजाने के बाद हममें से बहुतेरे रोग-ग्रस्त होजाते हैं। हमारे अधिकांश प्रतिभावान पुरुष प्रायः ५० वर्ष की अल्प आयु में ही हृदय की गति रुकने से अचानक या किसी असाध्य रोग के कारण धीरे-धीरे काल-कवलित होते हैं। यह है हमारे हिन्दुस्तान के राष्ट्रीय स्वास्थ्य का चित्र। क्या हम इस निराश दशा में चुपचाप पड़े रहेंगे? पाश्चात्य देशों में जहाँ राष्ट्रीय स्वास्थ्य हमसे बहुत अधिक उन्नत है, जहाँ लोग ५० वर्ष की अवस्था में बूढ़े नहीं होजाते, बल्कि जवानी की ताकत रखते हैं, वहाँ भी मनुष्य अपनी स्वास्थ्य-दशा से सन्तुष्ट नहीं हैं, बल्कि उसे अधिकाधिक सुधारने में ही लगे रहते हैं। हिन्दुस्तान में भी इसके लिए यथासम्भव उपाय और साधन खोजने की कोशिश करना बहुत जरूरी है।

मैं खूब समझता हूँ कि कुछ ऐसी बातें हैं, जो हिन्दुस्तान में स्वास्थ्य की इस दुःखद दशा के लिए जवाबदेह हैं, जैसे घोर दरिद्रता, सार्वजनिक अशिक्षा, बालविवाह और सबसे बढ़कर राजनैतिक गुलामी और उसके कारण एक सच्ची राष्ट्रीय सरकार का अभाव जो इस सवाल को सन्तोषजनक रीति से हाथ में ले सके। उधर हमारे बड़े-बड़े राष्ट्रीय नेता जीवन के विभिन्न—राजनैतिक, सामाजिक, औद्योगिक क्षेत्रों में इन प्रश्नों के हल करने की अपने ढंग से भरपूर चेष्टा कर रहे हैं। इधर हम जैसे छोटे-छोटे व्यक्ति भी स्वास्थ्य और बीमारी के विषय में—कैसे बीमारियाँ पैदा होती हैं, भोजन क्या होना चाहिए और स्वास्थ्य तथा बीमारी में उसका अन्ततः क्या मूल्य है आदि के बारे में—ठीक-ठीक खयालात फैलाकर बहुत कुछ हाथ बँटा सकते हैं। इसीलिए मैं आपके 'जीवन-साहित्य' को स्वास्थ्य-प्रधान पत्र बनाने के प्रयत्न का स्वागत करता हूँ। मुझे आशा है कि यह लोगों को स्वास्थ्य का शुभ संवाद देगा और बतलायगा कि किस तरह मनुष्य सदा सुन्दर स्वस्थ दशा में रहते हुए जीवन बिता सकता है और जो लोग स्वास्थ्य खोचुके हैं, उन्हें उसको फिर पाने के लिए क्या उपाय करने चाहिए। आपके इस सार्वजनिक प्रयत्न में पूरी सफलता की कामना करने वाला,

आपका भाई,

एस० सी० बास

लेट चीफ मेडिकल आफिसर
नेपाल गवर्मेण्ट

सेवाग्राम, वर्धा
२९-६-४२

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य और स्वतन्त्रता

[स्वामी शिवानन्द]

नन्हें से कण से लेकर शक्तिशाली सूर्य तक सारी सृष्टि नियम के अधीन चलती है। सर्वत्र पूर्ण व्यवस्था ह। सूर्य बिल्कुल नियमित रूप से अपना काम करता है। ठीक समय पर उगता है और ठीक ही समय पर अस्त होता है। तारे और नक्षत्र व्यवस्थित रूप में घूमते हैं। सभी नियमानुगत हैं। मानसिक क्षेत्र में नियम हैं, भौतिक विज्ञान में नियम हैं, ज्योतिष में नियम हैं, अंकगणित में नियम हैं। सफाई और स्वास्थ्य-रक्षा के नियम हैं, जिनके नियंत्रण में हम स्वयं चलते हैं। इस विशाल सृष्टि में मनुष्य ही केवल ऐसा है जो नियमों को भंग करता है, व्यवस्था का उल्लंघन करता है। अनियमितता और स्वेच्छाचार का केवल एक ही उदाहरण है; और वह है—मनुष्य। वह जान-बूझकर स्वास्थ्य के नियमों की अवहेलना करता है, असंयमी जीवन बिताता है और फिर बीमार होने पर, दुःख पाने पर, आश्चर्य करता है। समझ-बूझकर भी स्वास्थ्य-रक्षा के तथा अच्छे ढंग से जीवित रहने के नियमों की उपेक्षा करता है और उस समय ढाड़ें मारकर रोता है जब अपनेको किसी असाध्य रोग का शिकार बना-हुआ पाता है।

ऐसी कौन-सी अमूल्य वस्तु है जिसके कारण जीवन वस्तुतः जीवन बनता है? एक शब्द में—स्वास्थ्य। "शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्"—मानव-जीवन के चरमलक्ष्य की प्राप्ति के लिए सबसे पहली आवश्यक वस्तु वस्तुतः शरीर है। अथवा यों कहिए कि मानव-जीवन के उद्देश्य की पूर्ति का सबसे प्रथम आवश्यक साधन शरीर है। महर्षि चरक अपनी संहिता में कहते हैं—

धर्मार्थ काम मोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम्,
रोगस्तस्य अपहर्तारश्रेयसो जीवितायच ।

'धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष चारों की जड़ आरोग्य है। जीवन का आनन्द इसीमें है। रोग आरोग्य को चौपट करनेवाली वस्तु है।' आपका कर्तव्य है कि आप स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों पर सबसे अधिक और सबसे पहले ध्यान दें। स्वास्थ्य के नियम प्रकृति के नियम हैं। इनका उल्लंघन करनेवाला दण्ड पाये बिना बच नहीं सकता। जो लोग इनकी उपेक्षा करते हैं वे असाध्य रोगों के शिकार बनते हैं और आनन्दहीन जीवन बिताते हैं।

स्वास्थ्यरक्षा और उत्तम बल तथा शक्ति की प्राप्ति के लिए आवश्यक उपादान हैं—उत्तम सात्त्विक आहार, जिसमें खाद्योज-विटामिन यथेष्ट मात्रा में हों, आसन तथा प्राणायाम का नियमित अभ्यास, पवित्र तथा सादा जीवन और उच्च विचार। इन्हीं उत्तम नियमों पर चलकर हमारे प्राचीन ऋषि और योगी दीर्घ और शांतिपूर्ण जीवन बिताया करते थे। यही वे आवश्यक उपाय हैं जिनके आधार पर शरीर और मस्तिष्क के स्वास्थ्य की पूर्णता प्राप्त करने के लिए उन्होंने योग-प्रणाली स्थापित की। मृतप्राय राष्ट्र यदि अपनी खोई हुई कीर्ति और सम्मान को लौटाना चाहता है तो इन्हीं मजबूत खम्भों के बल पर वह टिक सकता है। संसार को अच्छी स्वस्थ माताओं की आवश्यकता है, स्वस्थ और हट्टे-कट्टे लड़के-लड़कियों की आवश्यकता है। परन्तु आज हम भारत में क्या देखते हैं? जिस भारत ने भीष्म, भीम, अर्जुन, द्रोण, अश्वत्थामा, कृप, परशुराम और असंख्य अन्य पराक्रमी वीरों को जन्म दिया, जिस भूमि में अपार साहस, अतुलनीय वीरता और अद्वितीय शक्ति सम्पन्न असंख्य राजपूत वीर होगये, वहीं आज हमें चारों ओर दुर्बल, पुंसत्वहीन प्राणी दिखाई पड़ते हैं। जो अभी स्वयं बच्चे हैं उनके बच्चे पैदा होजाते हैं। स्वास्थ्य के नियमों की बड़ी उपेक्षा और अवहेलना की जाती है। राष्ट्र पीड़ित है और अन्तिम उसासें लेरहा है। आज संसार को असंख्य वीर, चरित्रवान, आध्यात्मिक सैनिकों की आवश्यकता है जिनमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये ५ गुण भरे हों। जिनमें शक्ति और स्वास्थ्य है, जिनमें उपर्युक्त ५ गुण हैं, जिन्हें आत्मा का ज्ञान है, वे ही संसार के लिए वास्तविक स्वतंत्रता प्राप्त कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नश्तर के बदले सहज घरेलू उपचार

—श्री स्वामी भिक्षु (तेलगू)—

श्री स्वामी भिक्षु पहले बर्मा में एक प्रसिद्ध सिविल सर्जन थे। चिकित्सा में आये अनुभवों के कारण आपको एलोपैथी से घृणा होगई। तब आपने आयुर्वेद का अध्ययन किया और उसके सहारे लोगों का उपचार करने लगे। यह चिकित्सापद्धति भी आपको संतोषजनक प्रतीत नहीं हुई। अन्त में आपको प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा संतोष हुआ। अब प्रायः बीस वर्षों से आप उसीके द्वारा लोगों को स्वास्थ्य-दान देरहे हैं। आपने 'सरस्वती संघम्' नामक एक संस्था मद्रास में स्थापित कर रखी है जहाँ हरिजन-सेवा, खादी आदि गांधीजी की अनेक प्रवृत्तियों के साथ प्राकृतिक चिकित्सा भी चलती है। आपकी अनुभवपूर्ण लेखनीद्वारा लिखा गया यह लेख पाठकों के बहुत लाभ का होगा।—सं०

सब यह जानते हैं कि सरलता के आश्रय से सुख मिलता है और जटिलता दुःखदायी होती है। तथापि न जानें क्यों दुनिया जटिलतापूर्ण जीवन की ओर झुकती है। डाक्टरी-वैद्यक भी इस साधारण नियम से बरी नहीं हैं।

पच्छिम विज्ञानक्षेत्र में अगुआ ह और औषध-विज्ञान तथा विशेषकर शल्य-चिकित्सा में तो उसने नाम पैदा कर रखा है। नित नयी औषधों, औजारों और शल्य-चिकित्सा के साधनों के आविष्कारों का अन्त ही नहीं है।

भारतीय औषध-विज्ञान

औषध-विज्ञान और शल्य-चिकित्सा में पाश्चात्य देशों का महत्त्व स्वीकार करते हुए भी यह मानना पड़ेगा कि इस क्षेत्र में भारत का भी अतीत और वर्तमान भी कुछ कम गौरवपूर्ण नहीं रहा है। प्राचीन काल में भारत आयुर्वेद तथा शल्यशास्त्र में बहुत आगे बढ़ा हुआ था। शल्यशास्त्र में तो वह शीर्षस्थानीय होने का भी दावा कर सकता है। पर भारतीय शल्यशास्त्र को प्रमुखता प्राप्त करने का अवसर नहीं मिल सका। कारण, यहाँ ऐसे देशभक्तों का अभाव रहा है जो इस प्रश्न का मनन कर इसका संरक्षण करते। यदि लोग भारतीय शल्योपचार का महत्त्व ठीक-ठीक समझलें तो वे इसे फौरन अपना लेने को तैयार होंगे। यह सत्य है कि इस विषय में भारत इधर विशेष प्रगतिशील नहीं रहा है, पर औषध-साध्य रोगों के उपचार में तो उसका स्थान आज भी स र्पिरि है।

सभी चमकीली चीजें सोना ही नहीं हुआ करतीं। ऐसे ही रसायनशाला में होनेवाले सभी प्रयोग मानव शरीर के लिए लाभदायक नहीं ठहराये जासकते। पशु-पक्षियों के शरीर पर होनेवाले प्रयोग अपने विशेष क्षेत्र में भले ही महत्त्वपूर्ण हों, पर मानव शरीर के स्वास्थ्य की समस्या हल कर सकने में वे विशेष रूप से सहायक नहीं होसकते। हमारी चिकित्सा-पद्धति का आधार तो वे अनुभव हैं जो जीवित मनुष्यों के संबंध में किये गये अनुसन्धानों से प्राप्त हुए हैं।

रोग क्यों उत्पन्न होते हैं?

रोगोत्पत्ति के कारणों के सम्बन्ध में हमारे सिद्धान्त से कीटाणुवाद (कीटाणुओंद्वारा रोग-प्रवेश) का सिद्धान्त मेल नहीं खाता। यदि कीटाणुवाद से पिंड छूट जाय तो संसार बहुत कुछ निरापद होजाय। हमें शरीर के भीतरी उपादानों के अपक्षय पर बाहरी कीटाणुओं की अपेक्षा अधिक ध्यान देने की जरूरत है। शल्योपचार में यह परमावश्यक है।

शल्य-साध्य रोगों की उत्पत्ति का मुख्य कारण कीटाणु नहीं, बल्कि मनुष्य की अस्वास्थ्यकर स्थिति और उसीके साथ उसके आहार में पोषक द्रव्यों की अनुपयुक्तता है। कुछ लोग फोड़े-फुन्सी, सूजन, ग्रंथिव्रण और ग्रंथिवृद्धि इत्यादि को स्थानीय रोग मानते हैं; पर यह धारणा भ्रमात्मक है। दरअसल कोई रोग स्थानीय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नहीं हुआ करता। जिन रोगों को लोग स्थानीय समझते हैं, वे अस्वास्थ्य के परिचायक चिन्हमात्र हैं। शल्य-साध्य रोगों के उपचार में इस तथ्य का सदा स्मरण रखना चाहिए। इन रोगों में भी आहार और पोषक द्रव्यों को वही महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है, जो उन्हें औषधसाध्य रोगों में है। अगर औषध सम्बन्धी रोगों के उपचार में आहार का नियन्त्रण परमावश्यक है तो शल्य सम्बन्धी रोगों के उपचार में उसके नियन्त्रण की आवश्यकता उससे सौ गुनी ज्यादा है।

घरेलू उपचार

पाश्चात्य कीटाणुवाद ने दुनिया में एक कहर पैदा कर दिया है और हमारे सीधे-सादे घरेलू उपचारों को तो बिल्कुल ही अस्त-व्यस्त कर दिया है। लोगों के दिमागों में छूत का भूत घुसा दिया है। आज सब लोग पाश्चात्य विशेषज्ञों से ही रोगों का उपचार कराना आवश्यक समझने लगे हैं। लोगों के दिलों में यह विश्वास जमाया जाता है कि साधारण व्यक्ति इन रोगों का उपचार कर ही नहीं सकते और यदि करें भी तो रक्त को विषाक्त करके रोगी को मौत का मेहमान बना देंगे। पर वस्तुस्थिति इससे उलटी है। रोग और स्वास्थ्य तथा रक्त के विषाक्त होने और न होने के सिद्धान्त से पूर्णतः अपरिचित होते हुए भी हमारे घर की बड़ी-बूढ़ियाँ औषध और शल्य सम्बन्धी दोनों प्रकार के रोगों का उपचार करती ही हैं और परिणाम पाश्चात्य पद्धति के मुक़ाबले में किसी प्रकार कम सन्तोषजनक नहीं हुआ करता। बल्कि देखा तो प्रायः यह जाता है कि मामूली घरेलू उपचार कहीं ज्यादा सस्ता और लाभदायक हुआ करता है।

आज की यह साधारण प्रवृत्ति होगई है कि लोग महज मामूली तकलीफों के लिए भी डाक्टरों की शरण में दौड़े जाते हैं, सीधे-सादे घरेलू उपचारों की गुणकारिता जानते हुए भी लोग फोड़े, खुजली, मामूली सूजन जैसे क्षुद्र रोगों का उपचार विशेषज्ञों से ही कराना पसन्द करते हैं।

शल्य-साध्य रोगों में साधारणतः बाहरी उपचारों को विशेष महत्व दिया जाता है, पर इन उपचारों का अपना विशेष गुण होते हुए भी अगर उनके साथ नियन्त्रित आहार और उन उपायों का सहारा लिया जाय, जिनसे शरीर की शुद्धि होती है, तो विशेष लाभ होने की सम्भावना रहेगी। औषध-साध्य रोगों की तरह शल्य-साध्य रोग भी शरीर में विकारों के संचित होने, बुरे खाद्य-पदार्थ और रक्त-संचार में त्रुटि होने के कारण ही उत्पन्न होते हैं। इसलिए बाह्य उपचारों को कारगर बनाने के लिए ऐसे फल और हरी तरकारियाँ खाना नितान्त आवश्यक है, जो पोषक और जल्द पचनेवाली तो हों ही, साथ ही विटामिनों से पूर्ण और शरीर के विकार को बाहर निकालनेवाली भी हों।

फोड़ा-फुन्सी, सूजन, ग्रंथिवृद्धि, खसरा इत्यादि रोग शरीर में एकत्र विकार को बाहर निकालने के लिए ही उत्पन्न होते हैं और उपदंश, सूजाक, कुष्ठ, क्षय, मधुमेह, वात आदि रोगों में उनके आनुषंगिक या परिचायक चिन्हों के रूप में नजर आते हैं।

नश्तर लगाना ज़रूरी नहीं

सबसे पहले इस भ्रमात्मक सिद्धान्त को दूर कर देना चाहिए कि बहना शुरू होने के पहले ही फोड़े को जरूर चीर देना चाहिए, नहीं तो रक्त विषाक्त होजायगा। दरअसल व्रण पककर बहने के कारण रोगी की मृत्यु नहीं हुआ करती; मृत्यु तो अच्छी तरह विचार किये बिना ही जल्दबाजी में चीरा लगा देने के कारण होती है। शल्योपचारवाले रोगों में न तो नश्तर बहुत जल्द लगाना चाहिए और न पकी हुई हालत में सुदीर्घ काल तक छोड़ना चाहिए। प्रायः ऐसा होता है कि जरूरत न होने पर भी नश्तर लगा दिया जाता है, जिसका स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि रोग बढ़ जाता है और प्रायः रोगी को अपने प्राणों से भी हाथ धोना पड़ता है। यदि सच पूछा जाय तो फोड़ा, सूजन, ग्रंथिवृद्धि, टान्सिल आदि रोगों का उपचार बिना नश्तर के सहारे के बड़ी सफलता के साथ हो सकता है।

हमारे घरों में स्थानीय रोगों पर बहुतसी दवाओं का प्रयोग किया जाता है। और कुछ भारतीय चिकित्सक तो सूजन आदि पर खास-खास जड़ी-बूटियों का प्रयोग करते हैं। हरेक वैद्य अपनी दवा को सर्वोत्तम बतलाता है। बहुतसी स्थानीय रोग सम्बन्धी दवाएँ गुप्त

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी रखी जाती हैं, जिनमें से कुछ का तो चिकित्सक के ही साथ अन्त होजाता है।

इन गुप्त दवाओं का अपने विशेष क्षेत्र में उपयोग मान लेने के बाद भी ऐसी बहुतसी मामूली घरेलू दवाएँ हैं, जो स्थानीय रोगों पर बहुत मुफीद साबित होती हैं। फोड़ा, सूजन और आकस्मिक या जीर्ण प्रदाह में चावल या गेहूँ के आटे की पुलटिस बड़ी गुणकारी होती है। इससे सूजन तो कम हो ही जाती है, यदि पकना शुरू होगया है तो यह जल्द पकाकर (फोड़े आदि को) बहा भी देती है। बौरहिया (अंगुलि विद्रधि) में तो डाक्टर की छुरी तबाही बरपा कर देती है। नश्तर लगवाने से अंग तो जरूर ही बदशक्ल होजाता है। अगर मामूली पुलटिस लगाई जाय तो जल्दी आराम होगा और कोई गड़बड़ी पैदा नहीं होगी।

मिट्टी का महत्त्व

मिट्टी की पट्टी, नीम की पत्ती, नीम के तेल और हल्दी की गुणकारिता का यहाँ उल्लेख करना अप्रासांगिक न होगा। मिट्टी पहले खूब साफ करली जाय और तब पीसकर उसकी पट्टी बनाली जाय और सूजन या जलन पर लगा दी जाय। पट्टी मोटी होनी चाहिए और उसे बराबर तर करते रहना चाहिए। तभी वह अपना गुण अच्छी तरह दिखला सकेगी। अगर वह सूखी पड़ जायगी तो शरीर में संकुचन लाकर चिनचिनाहट पैदा कर देगी। हमारा तो अनुभव है कि मिट्टी की पट्टी शायद ही कभी नाकामयाब होती है। अगर मिट्टी के साथ नीम की पत्ती और हल्दी मिला ली जाय तो इसकी शक्ति बहुत बढ़ जायगी। अगर बदन में जलन हो तो इन्हें मिलाना ठीक न होगा। ठंढक होने पर ये विशेष लाभदायक होंगी।

खसरा, जलन, फोड़ा, गंडमाला, गिलटी, गजचर्म, गलका, कोषवृद्धि की आरंभिक अवस्था, आँतों तथा मूत्राशय की जलन आदि रोगों में मिट्टी की पट्टी हमारा साधारण बाहरी उपचार है। जहरवाद की तो यह शर्तिया दवा है और इसमें अबतक कभी नाकामयाबी नहीं हुई है। विद्रधि, घातक रसौली और अनेक प्रकार की सूजन और फोड़ों में इसका प्रयोग दर्द और जलन कम कर देता है। यह इन रोगों का बिल्कुल अन्त तो नहीं कर सकती, पर उसके फूटने में जरूर मदद करती है। गर्भाशय संबंधी रोगों—प्रसव के बाद गर्भाशय का संकुचन न होना, पेशाब उतरने में तकलीफ होना, आदि—में इसके प्रयोग से बड़ा लाभ होता है। भगन्दर और अर्श में यह खास लाभ की चीज है। पेशाब न उतरने की हालत में पेड़ू पर इसका प्रयोग 'कैथेटर' (पेशाब उतारने की नली) का काम देता है। रुधिर-प्रदाह में भी यह लाभदायक सिद्ध होती है।

नासूर, जीर्णनाड़ीव्रण, कुष्ठ और उपदंशजन्य व्रण आदि पर मिट्टी का प्रयोग तबतक करते जाना चाहिए जबतक व्रण बिल्कुल साफ न होजाय। मवाद देनेवाले व्रणों को नीम की पत्ती और हल्दी के (उबाले हुए) पानी से धोना चाहिए। धोने और मिट्टी के प्रयोग से जलन, सूजन और मवाद आना रुक जाने पर व्रण पर नीम का तेल लगाना चाहिए। जहाँतक संभव हो व्रण खुला रहे जिसमें सूर्य का प्रकाश, हवा और गरमी उसमें बराबर लगती रहे। वह कपड़े आदि से बाँधा भी न जाय, सिर्फ तेल से बराबर ढका रहे। व्रण के खुले रहने से छूत लगने का कोई भय नहीं है। शल्यसाध्य रोगों को दूर करने में सूर्य का प्रकाश, गरमी और हवा बहुत सहायक होती है।

रासायनिक द्रव्यों और लोशनों का, जो प्रायः गलानेवाले (कास्टिक) होते हैं और मांस की पेशियों को गलाकर व्रण को विषाक्त कर देते हैं, व्रण पर कभी प्रयोग नहीं करना चाहिए। बहुतसे रोगों में यों भी नश्तर लगाने की जरूरत नहीं है, क्योंकि इससे रोग के बढ़ने की ही संभावना रहती है। अनिवार्य होने पर ही नश्तर लगवाना चाहिए, अन्यथा नहीं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनिद्रा का कारण और उसे दूर करने के उपाय

श्री विट्ठलदास मोदी

वर्षों से अनेक वैज्ञानिक माथा लड़ाते रहने पर भी अभीतक इस सम्बन्ध में कुछ निश्चय नहीं कर पाये हैं कि नींद क्यों आती है अथवा सोते समय शरीर की क्या अवस्था होती है। पर यह तो निश्चित हो-चुका है कि नींद आना स्वाभाविक है और बिना सोये या कम सोकर काम चलाने का प्रयास स्वास्थ्य के लिए खतरे से खाली नहीं है। नैपोलियन अथवा एडिसन आदि के बारे में जो यह कहा जाता था कि वे घंटे दो घंटे सोकर ही काम चला लेते थे वह भी भ्रमपूर्ण साबित होचुका है। हाँ, यह अवश्य है कि नींद की गंभीरता के अनुपात से कुछ कम घंटों से भी काम चल सकता है। जिन्हें स्वभावतः गहरी नींद आती है या जिन्होंने इस कला को हस्तगत कर लिया है वे, जहाँ दूसरों को सात-आठ घंटे सोने की जरूरत होती है, अपना काम ५-६ घंटों में ही चला लेते हैं या यह कहें कि वे इतने ही समय में दिनभर के काम की थकान निकाल लेते हैं और दूसरे दिन के काम के लिए तरोताजा होकर उठते हैं।

जहाँ एक ओर मीठी नींद लोगों को आनन्द, खुशी, ताजगी प्रदान करती है वहाँ ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो सोकर ऐसे थके उठते हैं जैसे कि रातभर खेत गोड़ते रहे हों। अनेकों की रात तारे गिनते बीतती है और कुछ ऐसे भी मिलेंगे जो रातभर खाट पर आँखें मूंदे, घर्र-घर्र नाक बजाकर भी सवेरे यह निश्चय नहीं कर पाते कि वे रात को सोये रहे हैं या जागते। यह दशा अक्सर धीरे-धीरे ही उत्पन्न होती है और यदि स्वास्थ्य ढीला-ढ़ाला ही चलता है तो एकाएक भी उत्पन्न होसकती है। जो भी हो, यह रोग आदमी के जीवन को दुःखमय बना देता है। समझदार को इस दशा से यही संकेत ग्रहण करना चाहिए कि अच्छे दिखनेवाले शरीर के भीतर बड़ी पोल-पट्टी चल रही है।

अनिद्रा का कारण अक्सर मानसिक अथवा शारीरिक कार्याधिक्य ही हुआ करता है। मानसिक कार्य से आदमी का मस्तिष्क ही नहीं थकता, शरीर भी बुरी तरह थकता है। इसलिए अधिकतर इस रोग के रोगी मानसिक कार्य करनेवाले ही पाये जाते हैं। यदि शारीरिक कार्य भी बहुत कठिन प्रकार का एवं शक्ति से अधिक किया जाय तो छीजन और थकान स्नायुजाल को हिला देती है और शरीर के समन्वयीकरण की विधि बिगड़ जाती है और नींद में बाधा पड़ती है। पर ऐसा बहुत कम होता है कि शारीरिक श्रम करनेवाले व्यक्ति को बढ़िया नींद न आवे। श्रम करना तो नींद आने की एक ही औषध है।

चिन्ता, विषय-भोग सम्बन्धी मानसिक चित्र देखते रहना, किसी भी इन्द्रिय के वशीभूत होना, सिगरेट-तम्बाकू का अधिक व्यवहार, रात को देर से भोजन करना, रात गये तक व्यापार सम्बन्धी कार्यों से माथा-पच्ची करते रहना, उत्तेजनापूर्ण साहित्य का अध्ययन, बन्द कमरे में सोना, मादक द्रव्यों का व्यवहार, सोने से पहले ताश-शतरंज आदि खेलना नींद को काफूर करने में एक-से-एक बढ़कर हैं। हृदय की धड़कन, अपच, गठिया या किसी तरह का दर्द, दांतों की पीड़ा आदि भी नींद उड़ा दे सकते हैं। यदि ये कारण हों तो इनके निवारण द्वारा ही नींद आवेगी। यदि पड़ोस में शोर-गुल होता रहे तो भी नींद नहीं आती। ऐसी हालत में उस स्थान को छोड़ना ही श्रेयस्कर है। कई अनिद्रा के रोगी केवल इसी लिए अपने रोग को लिये फिरते हैं कि उन्हें सोने को कभी शान्त वातावरण नहीं मिलता। लोग सोचते रहते हैं कि शोर-गुल के आदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

70153

होने पर नींद आने लगेगी। पर अनुभव बताता है कि शोर-गुल में कभी नींद नहीं आती। पड़-पड़, तड़-तड़ की आवाज कान के पर्दों पर चोट करती रहती है और नींद को कभी गहरा नहीं होने देती।

कभी-कभी आत्मग्लानि के कारण भी नींद नहीं आती। किये गये पापों की याद दिल को कोंचती रहती है। इसके लिए भी यही कहा जा सकता है कि बीमार पड़ने के पहले ही बीमारी का बचाव करना अच्छा है। कुछ ऐसे लोग भी हैं जो अपने अपराधों को, पापों को, एक थाती की तरह हृदय में रखे रहते हैं और परेशान होते रहते हैं। प्रायश्चित्त से हो अथवा जिस तरह भी हो, उन्हें अपनी आत्मा का परिशोधन कर डालना चाहिए। अपने प्रिय मित्र या आदरणीय गुरु पर अपने मन के कलुष को प्रकट कर देने से भी मन हलका होजाता है। अपराधों को अपने में बांधे न रहिए। भूत की भूलों के संसार में न बिचरिए, उसे मुर्दा समझकर गाड़ दीजिए और भविष्य के लिए सजग रहकर अच्छे काम करने की आशा बाँधकर आगे कदम बढ़ाइए।

किसी कठिन काम से बचने के लिए भी लोग अक्सर नींद पर फूंक मार देते हैं। यह वे अपनी जानकारी में कम, अनजान में ही अधिक करते हैं। सोने जाते समय वे सोचते हैं कि कल तो वह बेहूदा काम करना है, कहाँ यह बला सिर पर पड़ी। पर जिस तरह सिर-दर्द काम से छुट्टी दिला सकता है, उसी तरह अनिद्रा भी तो कार्य-मुक्त कर सकती है। सबेरे मुंह बनाये वे खड़े होजाते हैं। कहते हैं, भाई, नींद ही नहीं आई, काम कहाँ से करें। यह आदत काम को ढेर-का-ढेर इकट्ठा कर देती है, जो सभी कठिनाई का जामा पहने रहने पर भी करने ही पड़ते हैं। कैसे भी पेचीदा क्यों न हों, नित्य के कार्य पूरे करके मीठी नींद सोना काम के डर से रात-भर जागते रहने से कहीं अच्छा है।

सोना एक कला

सोना भी एक कला है। उसके अंगों और उपांगों से परिचित रहना चाहिए।

१—अच्छी नींद, खुली हवादार शांत जगह में साफ-सुथरे बिछावन, हलके ढीले कपड़े पहनकर सोने से ही आती है।

२—'मुझे नींद नहीं आवेगी ऐसी शंका करने से नहीं, सारी झंझटों को दिमाग से निकालकर संशय को ताक पर रखकर बदन को ढीला करके आराम लेने से ही नींद आती है।

३—सोने के समय के आध घंटा पहले दिमाग पर जोर डालनेवाले कामों से छुट्टी पालेनी चाहिए।

४—बँधे समय पर भोजन करना, और बँधे समय सोने जाना, निद्रा के ये दो परमप्रिय सहोदर हैं।

५—शरीर की गर्मी सम रहे, इसलिए मिर्च-मसाले का व्यवहार कम-से-कम कीजिए और मांस तथा मादक द्रव्यों का व्यवहार तो कदापि न कीजिए। फल-तरकारियों का अधिक व्यवहार कर अपना रक्त विकार-रहित और शुद्ध बनानेवाले भाग्यवान की निद्रा चेरी बनी रहने में अपना सौभाग्य समझती है।

अच्छी नींद लाने के इच्छुक उपर्युक्त नियमों से खूब लाभ उठा सकते हैं। पर जिनकी नींद चली गई है, जो निद्रा प्रियतमा से चिरवंचित हैं, उन्हें तो कुछ अधिक साधन की जरूरत होगी। बाजारू दवा के फेर में पड़कर तो आप नींद को अधिकाधिक दूर ही भगावेंगे। जो दवा नींद को आज आपमें कैद कर देगी, कुछ दिन बाद उसीके लिए उसकी दूनी मात्रा की जरूरत होगी और फिर तो वैसी नींद दवा के व्यवहार के पहले आती थी कैसी उसकी हजार मिन्नत करने पर भी नहीं आवेगी। इन दवाओं से इतनी ही हानि होती तो बस था, पर ये तो इतनी विषैली होती हैं कि इनके कुछ दिन के ही व्यवहार से अच्छे-से-अच्छे शरीर टूट जाते हैं। इनसे सदा बचे रहने में ही कुशल है।

अनिद्रा का रोग जड़ से तो युक्त आहार-विहार, नित्य की कसरत एवं चिन्तारहित जीवन द्वारा ही दूर किया जा सकता है एवं लाभ को स्थायी बनाया जा सकता है। नींद आना सिर में धीरे-धीरे रक्त के अभाव की एक क्रिया है और अनिद्रा रक्त के सिर में अधिक होने का सूचक है। सोने के पहले पांच-सात मिनट गरदन और कमर की कोई हलकी-सी कसरत करने से अथवा गरदन पर चार अंगुल चौड़ी और एक अंगुल मोटी ठंढे पानी में भीगी पट्टी बाँधने से सिर हलका होजाता है और नींद आजाती है। ऐसी ही आठ अंगुल

078744

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चौड़ी पट्टी कमर में लपेटने से बड़ा आराम मिलता है और नींद बहुत जल्द आती है। गीली पट्टी पर सूखा तौलिया लपेटकर बिछावन को भीगने से बचाया जासकता है।

सोने के पहले थोड़ेसे पानी से फुर्ती के साथ बदन मलते हुए नहाना भी बहुत कारगर साबित हुआ है। एक पाव गरम पानी या आधा पाव गरम दूध पीकर सोते ही नींद आते देखी गई है। पेट में गरम द्रव्य के पहुंचते ही खून सिर से पेट की ओर दौड़ता है और नींद आजाती है। सोने के पहले एक सेव खाने से भी बहुधा लोग निद्रा प्राप्त करने में सफल हुए हैं।

मानसिक उत्तेजना के कारण जिन्हें नींद नहीं आती उन्हें सोने के पहले शरीर-ताप से दो-तीन डिगरी अधिक गरम पानी में अपने पैर दस-पन्द्रह मिनट तक रखने चाहिए। इस समय सिर पर ठंढे पानी से भीगा तौलिया रखने से काम और जल्द बनता है। ऐसे रोगी यदि आदमकद टब में शरीर-ताप जितने गरम पानी में आध घंटे तक लेटे रहें तो उन्हें इसके बाद अवश्य नींद आवेगी। यह नहान स्नायु-जाल की उत्तेजना को शांत करता एवं स्नायुओं को सशक्त बनाता है। आदत होने पर पानी ही में नींद आजाती है। ऐसी आध घंटे की नींद से वही लाभ होता है जो बाहर दो घंटे सोने में। पानी में जो शिथलीकरण होता है वह योगी के लिए भी दुर्लभ है।

अधिक लोगों को तो इसीलिए नींद नहीं आती कि वे शारीरिक श्रम बिल्कुल नहीं करते। दिन में यदि काम से थकान पैदा करली जाय तो नींद आने में सन्देह न रहेगा। सोने से पहले टहलने जाकर भी यही लाभ प्राप्त किया जासकता है। मील दो मील तेजी से टहलने निकल जाइए और वापसी में कदम धीरे कर दीजिए, घर तक पहुँचते-पहुँचते ऐसा अनुभव कीजिए कि आप खूब थक गये हैं तथा चाल और भी धीमी कर दीजिए, बिस्तर पर देह फैलाते ही नींद आने में कोई सन्देह नहीं रहेगा।

कई लोग तरह-तरह के विचारों के आवेग के कारण सो नहीं पाते। वे एक दूसरी तरकीब करें। एक बालिश्त लम्बी-चौड़ी दफ्ती पर एक सफेद कागज चिपका लें। आराम से करवट के बल कमरे की बत्ती बुझाकर या धीमी करके लेटें और एक पेंसिल से उस-पर आधी-आधी मिनट पर शून्य के चिन्ह बनाते जायँ। सबेरे उठने पर उन्हें अपनी पट्टी पर पाँच-सात चिन्ह ही बने मिलेंगे।

ये सब उपाय हैं, जिनमें से समय और रोगी की अवस्था के अनुसार एकाधिक का प्रयोग कर मैंने कितने ही नये और पुराने रोगियों को 'पवित्र निद्रा', 'देवताओं का उपहार निद्रा', 'प्रकृति-भोजनशाला का पुष्टतम खाद्य निद्रा' प्राप्त करने में सहायता दी है। आप या आपका पड़ोसी यदि इस रोग से पीड़ित हैं तो लेख में बताये गये नियमों पर चलकर अवश्य ही लाभान्वित होसकते हैं।

डायरी का एक पृष्ठ

सारनाथ सवा महीने की गैरहाजिरी के बाद आया था, इसलिए कुछ काम संचित होगया था। उससे उलझ रहा था। परसों ज्वर आगया। दो एनिमा, पेड़ू पर ७-८ मिट्टी की पट्टी और अभीतक केवल जलाहार के प्रभाव से बेचारा कल रात ही भाग गया। जहाँ न खाने को मिले, न दवाई, वहाँ रहकर वह क्या करेगा? आज शाम को ज्वर छूटने के २४ घंटे बाद किसी तरकारी का कुछ रस लेने का संकल्प है। इस समय दवात की स्याही तो सूखी जारही है, किन्तु पसीना खूब बह रहा है।

मूलगन्ध कुटी विहार, सारनाथ
९-६-४२

—आनन्द कौसल्यायन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैं प्राकृतिक चिकित्सक कैसे बना

प्रोफेसर भवानीप्रसाद, प्राकृतिक स्वास्थ्य शास्त्रोपाध्याय
काँगड़ी गुरुकुल विश्वविद्यालय

किसी संस्थापित सिद्धान्त वा वाद की कोरी विचारात्मक दार्शनिक चर्चा की अपेक्षा उसके कार्य-प्रसूत मूर्तिमान उदाहरणों की कथा अधिक प्रभावोत्पादक और मन में जमनेवाली होती है। यह बात स्वास्थ्य और चिकित्सा सदृश क्रियात्मक विज्ञान के लिए तो और अधिक सही है।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोगों के मूलोच्छेदन में सफलता और किसी स्वास्थ्य को हारे हुए,देह के दिवालिये, व्यक्ति की अप्राकृतिक जीवन को छोड़ प्राकृतिक जीवन के ग्रहण द्वारा स्वास्थ्य का नया पट्टा पाने की चरितात्मक कथाएँ बहुतेरे दुखी जनों को भयंकर रोगों के पंजे से छुड़ाकर उन्हें अकाल मृत्यु की यातनाओं से बचा सकती हैं और अपने साधारण स्वास्थ्य को समुन्नत करके सुरक्षित बनाये रखने के अभिलाषी जनों का बहुत कुछ भला कर सकती हैं। इसलिए मैं इन पंक्तियों में अपने प्राकृतिक चिकित्सा की सहायता से अकाल मृत्यु से बचने और उसके (स्वभाविक स्वास्थ्य-शास्त्र के) भक्त बन जाने की बात संक्षेप में यहाँ देना चाहता हूं।

मेरे बड़ों में कोई अपने जीवन के पचास वर्ष पूरे नहीं कर पाता था। वे अपनी युवावस्था में ही इस संसार से विदा होजाते थे। इसलिए उनकी यह धारणा होगई थी कि उनके इस दुर्भाग्य का कारण किसी रुष्ट देवता या औलिया का अभिशाप है। चालीस की उम्र में मैं भी समझने लगा था कि मेरा अन्तकाल अब नजदीक ही है। उस समय मैं जीर्ण अजीर्ण—अपच रोग से ग्रस्त था। बचपन से ही मेरा स्वास्थ्य अच्छा नहीं था। हर साल गरमी और बरसात में मेरे मुंह पर बहुत फुंसियाँ निकला करतीं और इन फुंसियों में से खराब खून को चूसने के लिए जोंकें लगवाई जातीं। पर नतीजा कुछ न होता। बल्कि और खराब। जोंकों के काटने से मेरा मुंह भयंकर रूप से सूज जाता था। फुंसियों में पीप पड़कर भारी पीड़ा होती थी और मुंह पर से बाल-सुलभ आभा चली गई थी। लोगों का खयाल है कि जोंकें अशुद्ध रक्त पीती हैं, पर यह गलत जान पड़ता है। जोंकिए जोंकों के पेट से जो काला रुधिर निकालकर दिखाते हैं वह बाहर निकालने पर हवा लगने से काला पड़ जाता है और लोग समझ लेते हैं कि हमारा खराब खून जोंक ने खींच लिया है।

मेरे मुंह की फुंसियों का कारण मेरा अप्राकृतिक आहार—मिर्च, तेल का अचार तथा तीक्ष्ण मसालों का अति सेवन था। अथवा माता के गर्भ से ही मुझे विकृत शरीर विरासत के रूप में मिला था, क्योंकि मेरी माता की मृत्यु भयंकर प्रकार की चेचक से हुई थी। मेरे पिता की मृत्यु भी तैंतीस वर्ष की आयु में ही होगई थी। उस समय मेरी आयु तेरह वर्ष की होगी। पिता की मृत्यु के बाद घर की देख-रेख का भार मुझपर पड़ा। घर में अक्सर लोग बीमार रहते और मुझे उनके लिए वैद्य-हकीमों के यहां दौड़ना पड़ता। इसी सिलसिले में चिकित्सा-कार्य के प्रति मेरा आकर्षण होगया और बहुतसे नये-पुराने ग्रन्थ पढ़कर मैं नीम हकीम बन गया।

मैं दूसरों की दवा तो करने लगा, पर मेरा पुराना अजीर्ण रोग नहीं छूटा। किसी वैद्य, हकीम, डाक्टर की दवा मैंने बाकी नहीं रखी। पर किसीसे कुछ हुआ नहीं। अन्त में मुझे एक परोपकारी प्राकृतिक चिकित्सक मिले, जिन्होंने मुझे लूई कूने की पद्धति सिखलाई। मैं नियमित बाथ लेने लगा और अपने भोजन का क्रम बिल्कुल बदल दिया। मिर्च, मसाले, खटाई, मिठाई, पान वगैरह छोड़कर बिल्कुल सादे भोजन पर आगया। इससे मेरा जीर्ण रोग जड़ से जाता रहा। आज मेरी आयु ६५ वर्ष की होने पर भी मेरी कार्य करने की शक्ति यथेष्ट है।

मैंने बहुतों की चिकित्सा सफलतापूर्वक की है और इसका विलक्षण प्रभाव देखा है। मैं ऐसे बहुतों को जानता हूं कि जो जीवन से निराश होचुके थे पर इस चिकित्सा से उन्हें नया जीवन मिल गया है। आशा है। 'जीवन-साहित्य' के पाठक इस सहज प्रणाली को अपनाकर अपना जीवन सुधारेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'यह उतना ही कठिन है जितना कि ...'

एक प्राकृतिक चिकित्सक

ईमानदार होना उतना ही कठिन है जितना कि बेईमान होना, तब फिर ईमानदार ही क्यों न बना जाय ? सच बोलना उतना ही कठिन है जितना कि झूठ बोलना, तो सच ही क्यों न बोलें ? स्वस्थ रहना उतना ही कठिन है जितना कि अस्वस्थ रहना, तब स्वस्थ ही क्यों न बनें ?

सवाल यहाँ यह पैदा होता है कि हम स्वस्थ रह कैसे सकते हैं ? हम अस्वस्थ हैं क्यों ?

उच्च और मध्यम श्रेणी के लोगों के बुरे स्वास्थ्य में मुख्य कारण तीन हैं :—

(१) स्नायविक दबाव, जो आगे चलकर मनुष्य में भय की भावना के संचार का कारण बनता है।

(२) स्वस्थ्यनियमों से विरुद्ध भोजन के तरीके।

(३) समुचित व्यायाम का अभाव।

(१) स्नायविक दबाव--हममें से बहुतेरे हैं, जो पैसा कमाने के पीछे बेतहाशा पड़े रहते हैं। किस तरह जल्दी-से-जल्दी अधिक-से-अधिक धन आ जाय, यही धुन उन्हें परेशान किये रहती है। धनाकांक्षा बुरी बात नहीं है, सीमित रूप में इसका होना अच्छा है। हमें मिथ्याचारी बनने से अपनेको बचाना चाहिए। हम बाहर से दुनिया के धन-दौलत अथवा सुख-समृद्धि की निन्दा करें पर मन में सांसारिक भोगों का जोरों से चिन्तन करें, यह मिथ्याचार है।

हम अपने मजहबों के अनुसार गीता, कुरान आदि धार्मिक ग्रन्थ पढ़ते हैं और यह सोचते हैं कि हम भौतिक सुख-समृद्धि से उदासीन हैं। लेकिन वास्तव में यह सब बहानाभर है। इस प्रवृत्ति को दूर करने के लिए हमें काफी ईमानदारी से काम लेना चाहिए। धनोपार्जन करने और उसकी हिमायत करने में शर्म नहीं आनी चाहिए।

लेकिन धन कमाने की तीव्र इच्छा और हमेशा उसके पीछे पड़े रहने के कारण हमारे स्नायुओं पर अनावश्यक भार, तनाव पड़ता है। बहुतेरे प्रतिभावान युवकों को मैंने देखा है कि २५-३० साल तक बड़े परिश्रम, दौड़-धूप और फिक्र-चिन्ता के बाद धन तो खूब कमाया, पर इस धनोपार्जन में उन्होंने अपनी स्नायु-प्रणाली को अव्यवस्थित और बेदम कर डाला। अब वे अपने स्वास्थ्य तथा सुख से हाथ धो बैठे हैं और अपने दुःखमय जीवन का अवशिष्ट भाग अपने खोये हुए स्वास्थ्य और सुख को पुनः प्राप्त करने की झूठी आशा में अपने अधिकांश एकत्रित धन को नष्ट करते हुए व्यतीत कर रहे हैं। मुझे अचरज होता है इस बात पर कि धन के पीछे स्वास्थ्य को इस तरह लोग कैसे गँवा देते हैं ? पहले स्वास्थ्य गँवाकर धन कमाते हैं, फिर धन गँवाकर स्वास्थ्य कमाना चाहते हैं। अन्त में धन भी जाता है और गया हुआ स्वास्थ्य फिर नहीं लौटता। यों धन एकत्रित करना अन्त में केवल संकट और दुःख का कारण बनता है।

इस समय मेरे इलाज में दो नवयुवक हैं। दोनों काफी धन-सम्पन्न हैं। पर वे और धन बढ़ाने के काम में इतने अधिक लवलीन रहते हैं कि आराम या विश्राम के लिए उनके पास समय ही नहीं बचता। न समय से खा-पी सकते, न मित्रों से मिल-जुल पाते, न मनोरंजन के लिए, जिससे स्नायुओं को आराम मिले, कोई समय निकाल पाते हैं। उनमें से एक की उम्र मुश्किल से २० साल है, पर वह रक्त-दबाव की अधिकता से पीड़ित होरहा है। दूसरा नवयुवक स्नायु-दौर्बल्य के किनारे पर खड़ा है। देखता हूँ उन्हें कितना ही सावधान करो, उनपर कोई असर नहीं होता। उनकी शराबियों की-सी हालत है। वे चाहते हैं कि धनलिप्सा से अपना पिंड छुड़ा लें, पर इसमें वे असमर्थ-से होरहे हैं। उन युवकों के इस पागलपन से होनेवाले नतीजे का मुझे पूरा पता है। उनकी दशा देखकर दुःख होता है। पर मैं उन्हें इस पागलपन से निकालने में असमर्थ होरहा हूँ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसी प्रकार अधिकारलिप्सा का भी शरीर और मस्तिष्क पर मादक प्रभाव पड़ता है। इसका शिकार होनेवाला व्यक्ति सिवाय अधिकार-प्राप्ति की प्रगाढ़ लालसा के और सब कुछ भूल जाता है। उसकी और-और की रटन मिटती ही नहीं! आज हम जो दुःख युद्ध के कारण भोग रहे हैं, वह अधिकांश में उन प्रतिभावान व्यक्तियों की दूसरों पर अधिकार स्थापित करने की प्रबल इच्छा का फल ही तो है? ये लोग अपने अधिकारों का उपयोग समाज-विरोधी कार्यों में करने के बजाय सामाजिक उपयोगी कार्यों में करते तो उनका अस्तित्व मानव-जाति के लिए अभिशाप होने के बदले वरदान के रूप में परिणत होजाता।

जब किसी व्यक्ति की आकांक्षा, चाहे वह धन के लिए हो या अधिकार के लिए, स्नायविक शक्ति की सीमा लाँघ जाती है तो उसके स्वास्थ्य के लिए खतरा पैदा होजाता है। हमारे शरीर की मांसपेशियों, पाचन-प्रणाली तथा अन्य महत्त्वपूर्ण क्रियाओं का संचालन स्नायु-प्रणाली के द्वारा होता है। जब स्नायु-प्रणाली पर आवश्यकता से अधिक खिंचाव या दबाव पड़ता है तब हृदय, आमाशय तथा चर्म, प्लीहा, उदर, फेफड़ा आदि महत्वपूर्ण अंग सामान्य रूप से अपना कार्य पूरा नहीं कर पाते। ऐसे व्यक्ति को अनिद्रा रोग होसकता है, वह बेचैन और चिड़चिड़ा बन सकता है। हृदय जोरों से धड़कने लगता है या हृदय की गति बहुत मन्द होजाती है। वे साधारण भोजन पचाने में भी असमर्थ होजाते हैं। कब्ज पैदा हो जाता है। उनके शरीर का रक्त बिल्कुल विषाक्त होजाता है।

शरीर की यह विकृत अवस्था मानसिक और आध्यात्मिक दुर्बलता पैदा कर देती है, किसी काम में एकाग्रता से लगने की शक्ति जाती रहती है। साहस का स्थान भय ग्रहण कर लेता है—आशा का स्थान निराशा लेलेती है। फिर तो सारा जीवन ही भारमय और दुःखपूर्ण बन जाता है। ऐसे व्यक्ति अक्सर गम्भीरतापूर्वक आत्महत्या करने का विचार करते रहते हैं। ऐसे जीवन से जिसमें लेशमात्र भी सुख नहीं रह गया हो, वे छुटकारा पा जाना चाहते हैं उनके हृदय से परमात्मा परे होजाता है और पाप-ताप आबसते हैं।

(२) स्वास्थ्यनियमों के विरुद्ध भोजन के तरीके—पोषण-तत्त्व सम्बन्धी अनुसन्धान करनेवाले कोनूर के डा० मैकरीसन आदि विशेषज्ञों ने अपने वैज्ञानिक प्रयोगों द्वारा यह सिद्ध करके बता दिया है कि चूहों को यदि साधारण बंगाली अथवा मद्रासी के भोजन पर रखा जाय तो वे बहुत जल्द मर जाते हैं। इसमें कल्पना से काम नहीं लिया गया है, बल्कि इसे प्रयोग द्वारा प्रत्यक्ष किया गया है। हममें से अधिकांश भोजन को उदर-पूर्ति का एक साधनमात्र समझते हैं, उनकी दृष्टि में भोजन का इसके सिवा और कोई महत्त्व ही नहीं जान पड़ता। भोजन हमारे लिए प्राणदाता है, उससे हमें जीवन मिलता है। लेकिन जब वह गलत तरीके का हो तो उससे अच्छे फल की आशा कैसे की जा सकती है? लेकिन इस बात पर कौन ध्यान देता है?

हम भोजन में कोई सुधार करने के बजाय सिर्फ इस बात पर आश्चर्य प्रकट करना जानते हैं कि संसार के अन्य देशों के प्राणियों की अपेक्षा भारतीयों की औसत आयु इतनी कम क्यों है? हमारा शारीरिक सामर्थ्य इतना क्षीणप्राय क्यों है? हमारे यहाँ मृत्यु-संख्या इतनी अधिक क्यों है? इसके लिए हम केवल अपने भाग्य को दोष देना जानते हैं। अक्सर लोगों को यही कहते सुना जाता है कि 'भाई! क्या करें, हमारा जन्म ही किसी ऐसे नक्षत्र में हुआ है, जिसकी वजह से हमें जिन्दगी-भर दुःख-ही-दुःख भोगना पड़ता है।' कभी-कभी लोग अपनी इस हीनावस्था के लिए अपने अभिभावक तथा माता-पिता को दोषी ठहराते हैं। बस, सिवा भोजन के अन्य सभी बातों को अपनी इस दुर्दशा का कारण मान सकते हैं!

जबतक हम शरीर-विज्ञान की दृष्टि से अपने भोजन में आवश्यक सुधार नहीं करते, जबतक हम अपनी रसना (जीभ) पर, जिसे मिर्च, मसाले, पकवान और सुस्वाद भोजनों की चाट लग गई है, अधिकार नहीं जमाते और उसे इस योग्य नहीं बनाते कि वह केवल उन्हीं वस्तुओं का स्वाद ले कि जो हमारे शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले हैं, जबतक हम खान-पान के अपने परम्परागत तरीकों से छुटकारा नहीं

(शेष पृष्ठ २८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा हृदय और उसके रोग

डाक्टर के० आर० दिलकश, एम० एस० बी० एन० डी०

हृदय

मानव शरीर की इस आश्चर्य जनक मशीन में हृदय एक ऐसा पुर्जा है जो मनुष्य के जन्म से ही नहीं किन्तु उसके गर्भ में आने से लेकर अन्त होने तक पल भर का भी विश्राम लिये बिना निरन्तर अपना काम करता रहता है। यह कुछ मांस पेशियों से संगठित एक लाल रंग का थैला सा है। आकार में मनुष्य की मुट्ठी के बराबर और प्रकार में एक कलमी आम की तरह। छाती के बाएं भाग में इसकी स्थिति है, काम इसका है सिकुड़ना और फैलना। एक मिनट में ७२ बार सिकुड़ता है और फैलता है।

हृदय के दोनों ओर दो फेफड़े हैं। और सामने की ओर रक्षा के लिए छाती की हड्डी और बाईं ओर की तीसरी, चौथी, और पांचवीं पसलियाँ हैं। हृदय की लम्बाई ५", चौड़ाई ३½" और मोटाई २½" इंच होती है। भार लगभग ५ छटांक के होता है।

हृदय के चारों ओर एक झिल्लीदार थैली सी होती है जिसमें हृदय सुरक्षित रहता है। यह 'हृदयावरण' कहलाता है। मानव हृदय को बीच में से चीर कर देखने से हमें उसके अन्दर चार कोठरियां मिलेंगी। वास्तव में हृदय दो बड़ी दाईं और दो बड़ी बाईं कोठरियों में विभाजित किया जा सकता है। ये दो दाईं और दो बाईं कोठरियां फिर दो भागों में या कोठरियों में विभाजित की जा सकती हैं। ऊपर की दोनों कोठरियों में जिन्हें हम 'अलिन्द' कहते हैं शरीर से रक्त वापस आता है। और नीचे की कोठरियों यानी 'निलय' से रक्त शरीर के विभिन्न भागों में जाता है। 'अलिन्द' और 'निलय' के बीच में ऐसी दीवारें पाई जाती हैं जिनके द्वारों में होकर रक्त ऊपर की कोठरियों से नीचे की कोठरियों में ही आ पाता है। क्योंकि इनके द्वारों पर ऐसे पट अथवा किवाड़ लगे होते हैं जो एक ओर को खुलते हैं। ये 'कोष्ठछिद्र' और किवाड़ या 'कपाट' कहलाते हैं।

एक मिनट में ७२ बार सिकुड़ने के हिसाब से हृदय एक घंटे में ४३२० बार, एक दिन यानी २४ घंटे में १०३६८० और एक साल में ३७८४३२०० बार सिकुड़ता-फैलता रहता है।

हर सिकुड़न पर हृदय अपने अन्दर से एक छटांक से अधिक खून बाहर गुजार देता है। यों एक मिनट में लगभग ५½ सेर, एक घंटे में ७½ मन या यों कहिये कि एक दिन में १८० मन रक्त को अपने अन्दर से ढकेल कर शरीर के विभिन्न अंगों में पहुँचाता है। शरीर का कुल रक्त लगभग दो मिनट में हृदय की कोठरियों में होकर निकल पाता है।

अब आप खुद अन्दाज करें कि इस छोटे से मांस के थैले यानी हृदय को कितना कठोर परिश्रम करना पड़ता है। और यह सब इस ढंग से हमारे शरीर में होता रहता है कि हमें कुछ पता भी नहीं चलता। हमारा हृदय शरीर का एक सर्व प्रमुख और अत्यन्त आवश्यक अंग माना गया है। इसे चाहे जिन दामों निरोग रखना बहुत जरूरी है। पर आज सब खाका ही उल्टा है। सैंकड़ों अन्य रोगों की भांति हृदय के रोग भी रोज-रोज बढ़ते जा रहे हैं, सार्वत्रिक हो रहे हैं।

रोग

हृदय-रोग से मरनेवालों की संख्या कम नहीं है। डाक्टरों तथा अस्पतालों की जोरदार कोशिशों के बावजूद ऐसी बीमारियाँ रोज-ब-रोज बढ़ती जा रही हैं। चिकित्सालयों की बाढ़ ने मानव समाज की परेशानी, मुसीबत और घबराहट को ज़रा भी कम नहीं किया। जब इन स्वास्थ्य के ठेकेदारों यानी डाक्टरों के सामने, इस भयानक परिस्थिति के विरुद्ध आवाज उठाई जाती है तो ये ठेकेदार अपने पागलपन के नशे में केवल यह कहकर जनता को बहलाने की कोशिश करते हैं कि ये सब भयानक रोग तो सृष्टि के आदि से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चले आये हैं। पहिले पता लगाने के साधन नहीं थे, आज वे उपलब्ध हैं, इसीसे परिस्थिति भयंकर लगती है। अभी हम लोगों के हाथ ऐसे रोगों का पूरा-पूरा निदान और ऐसी दवाइयाँ लग रही हैं कि हम ऐसे रोगों पर शीघ्र विजय पालेंगे। पर हम देखते हैं कि यह सारा आश्वासन झूठा है, दशा दिन-दिन बिगड़ ही रही है।

दवाइयों द्वारा रोग दूर करने की प्रणाली की नींव ही गलत सिद्धान्तों पर रक्खी गई है। फिर हम हानि उठावें तो उसमें क्या आश्चर्य है। (क्रमशः)

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष से पीड़ित व्यक्तियों के हमारे पास अनेक पत्र आये हैं। उनका विस्तार से सम्मिलित उत्तर देना चाहते थे पर स्थानाभाव के कारण इस अंक में यह सम्भव नहीं है। तबतक हम उक्त पत्र-लेखकों से निम्नलिखित पत्र से पथ-प्रदर्शन ग्रहण करने की सिफारिश करते हैं। इस पत्र के लेखक को जेल में 'आनन्दवर्द्धन' जी मिल गये थे और जो चिकित्सा लिखकर दी थी उससे उन्हें लाभ हुआ था। हमने उनसे अपना अनुभव लिख भेजने की प्रार्थना की थी। आया उत्तर यहां अविकल प्रकाशित किया जारहा है। नाम जानकर छोड़ दिया गया है। —सं०

श्रद्धेय भाई जी !

कल सायंकाल आपका पत्र मिला था। मुझे आपके नवीन परिचय की आवश्यकता नहीं है। जेल में श्री हरिभाई के साथ आपके बारे में बहुत बार चर्चा हुई है। जेल से छूटने के बाद तो दो दिन गोरखपुर रहा भी। आपसे मिलने की चेष्टा भी की, किन्तु मेरा दुर्भाग्य, आपसे भेंट न होसकी।

मेरा स्वप्नदोष सन् १९२० में आरम्भ हुआ। मनोविकार से तो कम, पर अव्यवस्थित भोजन से ही इसका ज्यादा सम्बन्ध था। तबसे अबतक वैद्यों की कितनी ही रासायनिक दवाइयाँ खाईं, कुछ थोड़ा-बहुत घट-बढ़ चाहे जाय किन्तु पन्द्रह दिन से अधिक कभी नहीं रुका। दवाइयों से जो हानियाँ हुईं उन्हें यहां कहने से कोई लाभ नहीं है। खास नुकसान यह हुआ कि इस विषय में मन पर काबू जाता रहा।

जेल में जाकर मन पर तो काबू हुआ; किन्तु स्वप्नदोष अब क्रमशः साप्ताहिक, यहाँतक कि तीसरे दिन, और एक सप्ताह तो प्रतिदिन होता रहा। कभी-कभी रात में दो-दो बार होजाता। बिल्कुल थक गया। डाक्टरी दवा से मुझे घृणा है, अतः जेल में राम पर भरोसा करने के सिवा और क्या होसकता था ?

मेरी इस कारुणिक दशा का मेरे एक मित्र के द्वारा श्री 'आनन्दवर्द्धन' जी को पता लगा। उन्होंने कृपा कर जेल के लिए अति दुर्लभ चीज पावभर पालक नित्य भेजनी शुरू की। मैं भोजन के साथ यह कच्ची ही खाने लगा। उनकी आज्ञानुसार भोजन में दोनों समय जेल के लिए अति सुलभ चीज चोकर भी एक-एक छटाँक शामिल किया और भोजनोपरान्त एक अमरूद और मूली भी खाने लगा। इनसे कब्ज चला गया और स्वप्नदोष भी। प्रथम ही उन्नीस रोज तक स्वप्नदोष नहीं हुआ, जो बाईस वर्षों के बाद एक नई बात थी और मेरी इस कारुणिक दशा को देखते हुए तो बहुत ही आश्चर्यजनक। तबसे मन भी शान्त है और घर पर आने पर भी इच्छा पर काबू है, यद्यपि पालक और फल नहीं मिल रहे हैं क्योंकि अभीतक दौरे में था। पर अब सारी व्यवस्था निश्चित होगई है, चोकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा हृदय और उसके रोग

डाक्टर के० आर० दिलकश, एम० एस० बी० एन० डी०

हृदय

मानव शरीर की इस आश्चर्य जनक मशीन में हृदय एक ऐसा पुर्जा है जो मनुष्य के जन्म से ही नहीं किन्तु उसके गर्भ में आने से लेकर अन्त होने तक पल भर का भी विश्राम लिये बिना निरन्तर अपना काम करता रहता है। यह कुछ मांस पेशियों से संगठित एक लाल रंग का थैला सा है। आकार में मनुष्य की मुट्ठी के बराबर और प्रकार में एक कलमी आम की तरह। छाती के बाएं भाग में इसकी स्थिति है, काम इसका है सिकुड़ना और फैलना। एक मिनट में ७२ बार सिकुड़ता है और फैलता है।

हृदय के दोनों ओर दो फेफड़े हैं। और सामने की ओर रक्षा के लिए छाती की हड्डी और बाईं ओर की तीसरी, चौथी, और पांचवीं पसलियाँ हैं। हृदय की लम्बाई ५", चौड़ाई ३½" और मोटाई २½" इंच होती है। भार लगभग ५ छटांक के होता है।

हृदय के चारों ओर एक झिल्लीदार थैली सी होती है जिसमें हृदय सुरक्षित रहता है। यह 'हृदयावरण' कहलाता है। मानव हृदय को बीच में से चीर कर देखने से हमें उसके अन्दर चार कोठरियां मिलेंगी। वास्तव में हृदय दो बड़ी दाईं और दो बड़ी बाईं कोठरियों में विभाजित किया जा सकता है। ये दो दाईं और दो बाईं कोठरियां फिर दो भागों में या कोठरियों में विभाजित की जा सकती हैं। ऊपर की दोनों कोठरियों में जिन्हें हम 'अलिन्द' कहते हैं शरीर से रक्त वापस आता है। और नीचे की कोठरियों यानी 'निलय' से रक्त शरीर के विभिन्न भागों में जाता है। 'अलिन्द' और 'निलय' के बीच में ऐसी दीवारें पाई जाती हैं जिनके द्वारों में होकर रक्त ऊपर की कोठरियों से नीचे की कोठरियों में ही आ पाता है। क्योंकि इनके द्वारों पर ऐसे पट अथवा किवाड़ लगे होते हैं जो एक ओर को खुलते हैं। ये 'कोष्ठछिद्र' और किवाड़ या 'कपाट' कहलाते हैं।

एक मिनट में ७२ बार सिकुड़ने के हिसाब से हृदय एक घंटे में ४३२० बार, एक दिन यानी २४ घंटे में १०३६८० और एक साल में ३७८४३२०० बार सिकुड़ता-फैलता रहता है।

हर सिकुड़न पर हृदय अपने अन्दर से एक छटांक से अधिक खून बाहर गुजार देता है। यों एक मिनट में लगभग ५½ सेर, एक घंटे में ७½ मन या यों कहिये कि एक दिन में १८० मन रक्त को अपने अन्दर से ढकेल कर शरीर के विभिन्न अंगों में पहुँचाता है। शरीर का कुल रक्त लगभग दो मिनट में हृदय की कोठरियों में होकर निकल पाता है।

अब आप खुद अन्दाज करें कि इस छोटे से मांस के थैले यानी हृदय को कितना कठोर परिश्रम करना पड़ता है। और यह सब इस ढंग से हमारे शरीर में होता रहता है कि हमें कुछ पता भी नहीं चलता। हमारा हृदय शरीर का एक सर्व प्रमुख और अत्यन्त आवश्यक अंग माना गया है। इसे चाहे जिन दामों निरोग रखना बहुत जरूरी है। पर आज सब खाका ही उल्टा है। सैंकड़ों अन्य रोगों की भांति हृदय के रोग भी रोज-रोज बढ़ते जा रहे हैं, सार्वत्रिक हो रहे हैं।

रोग

हृदय-रोग से मरनेवालों की संख्या कम नहीं है। डाक्टरों तथा अस्पतालों की जोरदार कोशिशों के बावजूद ऐसी बीमारियाँ रोज-ब-रोज बढ़ती जा रही हैं। चिकित्सालयों की बाढ़ ने मानव समाज की परेशानी, मुसीबत और घबराहट को जरा भी कम नहीं किया। जब इन स्वास्थ्य के ठेकेदारों यानी डाक्टरों के सामने, इस भयानक परिस्थिति के विरुद्ध आवाज उठाई जाती है तो ये ठेकेदार अपने पागलपन के नशे में केवल यह कहकर जनता को बहलाने की कोशिश करते हैं कि ये सब भयानक रोग तो सृष्टि के आदि से

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चले आये हैं। पहिले पता लगाने के साधन नहीं थे, आज वे उपलब्ध हैं, इसीसे परिस्थिति भयंकर लगती है। अभी हम लोगों के हाथ ऐसे रोगों का पूरा-पूरा निदान और ऐसी दवाइयाँ लग रही हैं कि हम ऐसे रोगों पर शीघ्र विजय पालेंगे। पर हम देखते हैं कि यह सारा आश्वासन झूठा है, दशा दिन-दिन बिगड़ ही रही है।

दवाइयों द्वारा रोग दूर करने की प्रणाली की नींव ही गलत सिद्धान्तों पर रक्खी गई है। फिर हम हानि उठावें तो उसमें क्या आश्चर्य है। (क्रमशः)

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष से पीड़ित व्यक्तियों के हमारे पास अनेक पत्र आये हैं। उनका विस्तार से सम्मिलित उत्तर देना चाहते थे पर स्थानाभाव के कारण इस अंक में यह सम्भव नहीं है। तबतक हम उक्त पत्र-लेखकों से निम्नलिखित पत्र से पथ-प्रदर्शन ग्रहण करने की सिफारिश करते हैं। इस पत्र के लेखक को जेल में 'आनन्दवर्द्धन' जी मिल गये थे और जो चिकित्सा लिखकर दी थी उससे उन्हें लाभ हुआ था। हमने उनसे अपना अनुभव लिख भेजने की प्रार्थना की थी। आया उत्तर यहां अविकल प्रकाशित किया जारहा है। नाम जानकर छोड़ दिया गया है। —सं०

श्रद्धेय भाई जी !

कल सायंकाल आपका पत्र मिला था। मुझे आपके नवीन परिचय की आवश्यकता नहीं है। जेल में श्री हरिभाई के साथ आपके बारे में बहुत बार चर्चा हुई है। जेल से छूटने के बाद तो दो दिन गोरखपुर रहा भी। आपसे मिलने की चेष्टा भी की, किन्तु मेरा दुर्भाग्य, आपसे भेंट न होसकी।

मेरा स्वप्नदोष सन् १९२० में आरम्भ हुआ। मनोविकार से तो कम, पर अव्यवस्थित भोजन से ही इसका ज्यादा सम्बन्ध था। तबसे अबतक वैद्यों की कितनी ही रासायनिक दवाइयाँ खाईं, कुछ थोड़ा-बहुत घट-बढ़ चाहे जाय किन्तु पन्द्रह दिन से अधिक कभी नहीं रुका। दवाइयों से जो हानियाँ हुईं उन्हें यहां कहने से कोई लाभ नहीं है। खास नुकसान यह हुआ कि इस विषय में मन पर काबू जाता रहा।

जेल में जाकर मन पर तो काबू हुआ; किन्तु स्वप्नदोष अब क्रमशः साप्ताहिक, यहाँतक कि तीसरे दिन, और एक सप्ताह तो प्रतिदिन होता रहा। कभी-कभी रात में दो-दो बार होजाता। बिल्कुल थक गया। डाक्टरी दवा से मुझे घृणा है, अतः जेल में राम पर भरोसा करने के सिवा और क्या होसकता था ?

मेरी इस कारुणिक दशा का मेरे एक मित्र के द्वारा श्री 'आनन्दवर्द्धन' जी को पता लगा। उन्होंने कृपा कर जेल के लिए अति दुर्लभ चीज पावभर पालक नित्य भेजनी शुरू की। मैं भोजन के साथ यह कच्ची ही खाने लगा। उनकी आज्ञानुसार भोजन में दोनों समय जेल के लिए अति सुलभ चीज चोकर भी एक-एक छटाँक शामिल किया और भोजनोपरान्त एक अमरूद और मूली भी खाने लगा। इनसे कब्ज चला गया और स्वप्नदोष भी। प्रथम ही उन्नीस रोज तक स्वप्नदोष नहीं हुआ, जो बाईस वर्षों के बाद एक नई बात थी और मेरी इस कारुणिक दशा को देखते हुए तो बहुत ही आश्चर्यजनक। तबसे मन भी शान्त है और घर पर आने पर भी इच्छा पर काबू है, यद्यपि पालक और फल नहीं मिल रहे हैं क्योंकि अभीतक दौरे में था। पर अब सारी व्यवस्था निश्चित होगई है, चोकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिलता जारहा है। और भी एक बड़ा लाभ हुआ है। मेरे एक कान में जो बिल्कुल बहरा था पहले से अन्तर होने लगा है, क्योंकि वीर्य संचित होरहा है।

'आनन्दवर्द्धन' जी ने मेरे लिए चिकित्सा का एक व्यवस्थापत्र भी दिया था जो किसी सज्जन ने जेल में ले लिया था पर उपचार स्मरण है। मैं प्रति दिन उन सूचनाओं का पालन करता हूँ। वे ये हैं—

(१) भोजन खूब चबा-चबाकर खाना।

(२) यह वहम निकाल देना कि कच्ची तरकारियां नुकसानदेह हैं।

(३) सोते समय पेशाब करके और जल पीकर सोना।

(४) पेशाब और पाखाने की इच्छा एक मिनट भी न रोकना।

(५) खुले कमरे या खुले बरामदे में सोना। मुंह न ढकना।

(६) नित्य कुछ न कुछ परिश्रम अवश्य करना।

(७) कुछ मौसमी फल अवश्य खाना। पर फल खाने के लिए पेट में जगह जरूर रखना।

अपने स्वास्थ्य के बारे में प्रसन्नता के कारण मेरे पास शब्द नहीं हैं।

आज से बिल्कुल निश्चिन्त रहना है। अब शाम के भोजन में अंकुरित गेहूँ और कच्ची तरकारियाँ खाकर रहना चाहता हूँ। 'आनन्दवर्धन' जी का तो जेल में नित्य का यही भोजन था। देखूं मैं चला सकूंगा या नहीं।

अपने रोग के बारे में अब मुझे तनिक भी चिन्ता नहीं है।

आपका भाई

×××

(२५ पृष्ठ का शेष)

पा सकते, तबतक हम स्वस्थ और सबल राष्ट्र बनने का स्वप्न नहीं देख सकते। में आज यहाँ बहस नहीं करूँगा कि सही भोजन क्या है। सिर्फ इतना ही कहना चाहता हूँ कि साधारण लोग जो अपने भोजन में बहुतेरी रद्दी अनुपयुक्त महँगी चीजें रखते हैं, उनकी अपेक्षा चाहें तो कम खर्च में वे स्वास्थ्यदायक भोजन पासकते हैं।

(३) अपर्याप्त व्यायाम—हमारे शरीर में ७५ फी सदी मांसपेशियाँ हैं, इन मांसपेशियों को स्वस्थ और सबल बनाने के लिए हमें रोज कोई-न-कोई कसरत जरूर करनी चाहिए। लेकिन खेद के साथ कहना पड़ता है कि और तो और हम केवल अपने जबड़ों (मुख) की मांसपेशियों की कसरत, जो भोजन करने में होती है, पूरी नहीं करते। अर्थात् भोजन को पूरा चबाते नहीं। शरीर की अन्य मांसपेशियों की कसरत करना तो हम जानते ही नहीं। नहीं, उनकी हम उपेक्षा करते हैं। आज आम तौर से हमें या तो दुबले-पतले अथवा विजातीय द्रव्यों से परिपूर्ण स्थूलकाय व्यक्ति देखने को मिलते हैं। क्या ऐसे व्यक्तियों से राष्ट्र बनेगा? इसका उत्तर हमारे पाठक ही दें।

"हम मान बैठे हैं कि दवा बिना रोग नहीं जाता। यह भारी भ्रम है।······बीमारी का इलाज वाजबी है, लेकिन उसे दूर करने को दवा लेना व्यर्थ है।······दवा से नुकसान ही नुकसान है।

मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भरत की रामकहानी

श्री भरतदास अग्रवाल

यह राम के भाई भरत की कहानी नहीं है। यह एक नवयुवक भरत की कहानी है, जो गोरखपुर के निवासी हैं और उर्दू बाजार में सोने-चांदी के दुकानदार हैं। प्राकृतिक चिकित्सा की बदौलत इनका पीतल-सा पीला पड़ा हुआ, मुर्झाया बदन सोने की तरह चमकने लगा है। पाठक इनकी कहानी नीचे इन्हींकी जबानी सुनें।—सं०

मेरी उम्र १८ वर्ष है, वजन ११२ पौंड। दस वर्ष की उम्र से ही रोग ने घेरा। कमजोरी, कुछ-कुछ बुखार, सुस्ती। खाने में कोई सावधानी नहीं रखी। खटाई-मिठाई सब चलती थी। दवा डाक्टरी-वैद्यक दोनों की होती रही। डाक्टर सूइयां और टानिक देते रहे। सूइयां सैकड़े से ऊपर चुभाई गई। नस में, पुट्ठे में, मांस में, जहाँ डाक्टर का जी चाहा घुसाता गया। डाक्टर के आदेश से रोटी-दाल, तरकारी, मक्खन, फल, खाता रहा। पढ़ाई डाक्टरों के हुक्म से छोड़ देनी पड़ी। दिनभर पड़े रहने का हुक्म था। यह हालत साल-डेढ़साल रही। इससे कमजोरी और बुखार कुछ दिनों के लिए गया सही, पर सालभर बाद फिर कमजोरी आई और बुखार भी। फिर डाक्टरी दवा का दौर चला। पहले डाक्टर······की और उसके बदल जाने के बाद डाक्टर······की। फिर वही सूइयां और टानिक। चार-पाँच महीने यही सिलसिला चला। रोज आठ-दस दस्त होते रहे। डाक्टरों ने खाना बन्द कर वारली के पानी पर रखा। आठ-दस पौंड वजन घट गया। फिर दोपहर का खाना शुरू हुआ। दवा चलती रही। डाक्टर दस्तों का कारण पेट में एक तरह की कीड़ियाँ बताते थे, पर जाँच में कभी कीड़ियाँ नहीं पाई गई। आगे चलकर दस्तों की तादाद चार-पाँच होगई, पर दस्त की हाजत बरांबर-सी रहने लगी। हर वक्त की हाजत से घबराकर डाक्टर को छोड़ा। वैद्य की शरण ली। वैद्यजी ने हाजत मिटाने, भूख बढ़ाने और घटे वजन को पूरा करने के लिए भस्म और आसव का इस्तेमाल कराया। कुछ फायदा हुआ, पर वजन न बढ़ सका। सालभर बिना दवा के बीता, पर फिर वजन घटता देखकर दुबारा डाक्टर की शरण ली। वजन पूरा हुआ, पर टट्टी की हाजत फिर जारी होगई। डाक्टर से बार-बार इसकी शिकायत करने पर डाक्टर ने कहा कि पुरानी बीमारी है, यह जायगी नहीं। इसपर दवा छोड़ दी और एक हकीमजी के चक्कर में पड़ा। महीनेभर उनकी दवा खाने के बाद भी निराशा ही हाथ लगी। फिर वैद्य···के पास गया। वह मेरे पिता के दोस्त हैं। उन्होंने कहा कि अच्छा हो कि आप इनका प्राकृतिक उपचार **'आरोग्य-मन्दिर'** में करायें। जरा देखा जाय कि प्राकृतिक चिकित्सा से भी कुछ होता है क्या? मेरे पिताजी ने मुझे **'आरोग्य-मन्दिर'** को इस शर्त पर सौंपा कि रोग हटे पर वजन एक औंस भी न घटे। उन्हें डर था कि प्राकृतिक चिकित्सा में लोग दुबले-पतले होजाते हैं।

मैंने दो महीने जमकर इलाज करवाया। मेरे भोजन में सुधार किया गया। कई प्रकार के स्नान दिलाये गये। व्यायाम कराये गये, मालिश हुई और सूर्य-किरण-चिकित्सा का प्रयोग भी हुआ। यहाँ मैं अपने इलाज का विस्तृत ब्यौरा देना चाहता था, पर स्थल-संकोच से उसे छोड़ देरहा हूँ। अब खुलकर पाखाना होता है। बराबर जो हाजत बनी रहती थी वह जाती रही। वजन अबतक आठ पौण्ड बढ़ चुका है। ताकत भी खूब बढ़ी है। स्वप्नदोष का होना बन्द होगया है। पीले मुर्झाये बदन में सुर्खी आगई है। और अब मुझे किसी तरह की शिकायत नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विशेषज्ञ चाहिए

श्री हरिभाऊ उपाध्याय

यदि हिन्दुस्तान को देहात मिटाकर शहरों का हिन्दुस्तान नहीं बनना है और यदि देहात का मिटाना असाध्य भी है तो हिन्दुस्तान का भला ग्रामोद्योगों में ही है, बड़े-बड़े कल-कारखानों में नहीं, इसे अब साबित करने की जरूरत नहीं रह गई है। यह भी अब सिद्ध हो चुका है कि ग्रामोद्योगों में खादी सब की सिरमौर है। लेकिन ज्यों-ज्यों यह विश्वास मजबूत होता जाता है त्यों-त्यों यह समस्या भी सामने आती जारही है कि खादी ही नहीं, तमाम हाथ की व घर की बनी चीजें मशीन की बनी चीजों से कम मजबूत न हों। भले ही वे सुन्दर व नफीस कम हों, कुछ मँहगी भी हों, लेकिन कम टिकाऊ न हों। यह अपेक्षा गाहक रक्खे तो उसे उचित ही कहना होगा। लेकिन कोरी दलीलों से, व्याख्यानों से या लेखों से हाथ की बनी चीजें मिल की चीजों से मजबूत नहीं बन सकतीं। यह अध्ययन अवलोकन, उद्योग व कौशल की अपेक्षा रखता है। इसमें बारीकी व गहराई दोनों तरफ जाने की जरूरत है। जबतक हम यह न जान लेंगे कि क्यों दूसरी चीज ज्यादा सुन्दर, मजबूत व टिकाऊ है, व हमारी चीज कमजोर व भद्दी है, क्या उपाय करने से ये कमियाँ व खामियाँ दूर हो सकती हैं, तबतक खादी या हाथ बनी कोई चीज ज्यादा समय तक महज भावना के भरोसे ही नहीं चल सकेगी। भावना तो तमाम आन्दोलनों का प्राण होती ही है, किन्तु जैसे आत्मा को भी अपना काम करने के लिए शरीर की जरूरत है वैसे भावना को भी स्थिर लाभ पहुँचाने के लिए मजबूत उपकरण तो चाहिए ही। अतः दिन-दिन इस बात की आवश्यकता महसूस हो रही है कि खादी आदि को पनपाना हो तो उनके प्रेमियों व भक्तों को कोरा जानकार ही नहीं पूरा कारीगर बने बिना गति नहीं है। दोनों चीजों का तुलनात्मक अध्ययन, वर्तमान औजारों अर्थात् यंत्रों में आवश्यक संशोधन व सुधार करने के लिए आवश्यक यांत्रिक ज्ञान, उसका प्रयोग व उपयोग करने के लिए जरूरी व्यवहार-ज्ञान, इसके बिना ग्रामोद्योग की प्रगति रुकने लगी है। प्रत्येक प्रान्त में प्रयोगशाला, विद्यालय, कारखाना (वर्कशाप) जरूरी है। लेकिन इनका आधार तो है इन विषयों व कामों के जानकार। इस समय व्याख्याताओं व लेखकों की बनिस्बत विशेषज्ञों की, विशेषज्ञ बननेवालों की बहुत जरूरत है।

कोई यह सवाल करेगा कि एक ओर हिन्दुस्तान पर लड़ाई के बादल मँडरा रहे हैं, दूसरी ओर महात्माजी व कांग्रेस के एक महान् क्रान्तिकारी आन्दोलन, या बगावत की शुरूआत होने को है, ऐसे प्रलय-काल में ये सब चीजें ठहरेंगी व चलेंगी किस तरह? यदि आपने, वर्तमान युद्ध किस तरह चल रहा है, उसके चलते हुए भी किस तरह नवीन युद्ध-सामग्री बड़े उत्साह प्रयास व परिश्रम के साथ तमाम कारखानों में बन रही है, नये-नये प्रयोग व सुधार भी किये जारहे हैं, इन बातों पर जरा भी ध्यान दिया है तो आपके मन में ऐसी शंका पलभर भी न ठहरनी चाहिए। जो विशेषज्ञ न बन सकें उन्हें कम से कम अपने काम की पूरी जानकारी व अपने काम को पूरी जिम्मेदारी व दक्षता के साथ चलाने की योग्यता तो होनी ही चाहिए। इसकी ओर हमने ध्यान नहीं दिया तो हमारा बहुतेरा परिश्रम इच्छित फल लाने में सफल न हो सकेगा, ऐसी शंका व चिन्ता होने लगी है। आशा है हिन्दुस्तान को आर्थिक दृष्टि से स्वावलम्बी, सम-भावी बनाने की व यहाँकी बेकारी तथा कंगाली मिटाने की जो लोग आकांक्षा रखते हैं वे इस तरफ जरूर ध्यान देंगे।

———

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डोला-पालकी समस्या

श्रीमती रामेश्वरी नेहरू

संयुक्तप्रान्त के उत्तर-पश्चिम में गढ़वाल का पहाड़ी जिला कुछ दिनों से सवर्णों और हरिजनों के पारस्परिक संघर्ष के कारण विख्यात होरहा है। डोला-पालकी के झगड़ों के समाचार वहाँसे आये दिन मिलते रहते हैं। परन्तु शायद साधारण जनता को डोला-पालकी की समस्या का पूरा हाल न मालूम हो, इसलिए संक्षेप में उसका कुछ वर्णन नीचे लिखती हूँ।

गढ़वाल में हिन्दू अधिक हैं। उनमें छठा भाग हरिजन हैं, जो 'शिल्पकार' या 'डूम' और सवर्ण हिन्दू 'बिठ' कहलाते हैं। कुछेक हरिजनों की ही अपनी जमीन है, बाकी बिठ जमींदारों की जमीन पर मजदूरी करते हैं और उनकी सेवा के अन्य काम करके अपनी जिन्दगी बसर करते हैं। पर पिछले दिनों इनमें से कुछ लोग बाहर से पैसा कमा लाये हैं। इधर कई वर्षों से आर्यसमाज के प्रचार के कारण उनकी एक बड़ी संख्या अपनी शुद्धि कराकर आर्य कहलाने लगी। कई कुटुम्ब कुछ पढ़-लिख भी गये। उनकी सामाजिक-आर्थिक अवस्था कुछ उन्नत होगई। उनमें आत्म-गौरव का संचार हुआ। उन्हें अस्पृश्यता असहनीय हुई। पर गढ़वाल के 'बिठ' भाई जहाँ-के-तहाँ हैं। ऊँच-नीच के भावों के कारण हरिजनों का समानाधिकार उन्हें सहन नहीं होता। यहाँ पहले हरिजनों और सवर्णों में कोई संघर्ष नहीं था, दोनों मेल से रहते थे। यहाँतक कि एक-दूसरे को चाचा, बाबा, भाई, ताऊ कहकर पुकारते थे। पर अन्दर अस्पृश्यता और ऊँच-नीच के भाव जरूर थे। अन्यथा आज यह डोला-पालकी के किस्से पैदा न होते।

कुछ दशा सुधरने और जागृति आने पर हरिजनों ने सवर्णों के रीति-रिवाज अपनाने शुरू किये। सवर्णों से यह बिल्कुल सहा नहीं जाता। वे अपना अपमान मान कर उन्हें इससे रोकने का प्रयत्न करते हैं।

२२ दिसम्बर १९३३ को लंगूरी ग्राम के हरिजनों की एक बरात पालकी में मेंदोली ग्राम जा रही थी, मार्ग में जहरी गाँव के बिठों ने अपनी सरहद में बरात को पैदल जाने को कहा। बरात में पुलिस अफसर और कानूनगो भी थे। कानूनगो के कहने पर वर पालकी से पैदल होगया। दूसरे दिन जब बरात डोला-पालकी समेत उसी स्थान पर पहुँची तो वर तो पालकी से उतर गया पर वधू डोले में ही बैठकर उस रास्ते से निकल गई। इसपर कानूनगो ने कुछ बरातियों पर यह अभियोग लगाकर मुकद्दमा चलवाया कि उसकी आज्ञा भंग करके बरातियों ने वधू को डोले से नहीं उतारा, इससे गाँव का रिवाज भंग हुआ है। हाई-कोर्ट के फैसले से हरिजन कानूनगो द्वारा लगाये अपराध से ही मुक्त नहीं हुए, बल्कि सदैव के लिए इस निर्णय द्वारा उन्हें डोला-पालकी के उपयोग का अधिकार मिल गया।

गढ़वाल में ऐसे भी अनेक गाँव हैं जहाँ हरिजन अपनी शादी के अवसर पर घी के पकवान नहीं बना सकते। जहाँ ऐसा किया गया वहाँ अन्त में बिठों से तंग आकर दण्ड देकर पिण्ड छुड़ाना पड़ा। अभीतक ऐसी प्रथाएं यहांके पिछड़े हुए भागों में मौजूद हैं।

हरिजन अब कहीं-कहीं वर को घोड़े अथवा पालकी पर और वधू को डोले पर लेजाते हैं। सवर्ण कहते हैं, पहले कभी ऐसा नहीं होता था; सवर्णों के लिए यह अपमानजनक है। इसलिए १९२० से आज तक उन हरिजनों की कई बरातें, जो अपने वर और वधू को डोला-पालकी पर लेजाते हैं, रोकी गई हैं। तिमल्याणी, ओडगाँव (आर्यनगर), भौंराड, बिजोली, मेंदोली, भोजपुर और अन्य कई स्थानों पर सवर्णों ने हरिजनों की बरातों को रोका और इस बात पर आग्रह किया कि डोला-पालकी को छोड़कर वर-वधू को पैदल ले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाया जाय। उधर हरिजनों ने भी इस अपमान का पूरा-पूरा विरोध किया। कितने ही अवसरों पर बरातें कई-कई सप्ताह रुकी पड़ी रहीं। कहीं-कहीं दो-दो वर्ष तक के लिए बरातें रोक ली गईं, परस्पर मार-पीट हुई, दंगा-फिसाद हुआ, मुक़द्दमे चले। अन्त में सरकार और पुलिस की सहायता से बरातें निकाली गईं।

ऐसी ही एक घटना दिसम्बर १९४० में बिंजोली और मैंदोली में हुई। महात्मा गांधी को उसकी सूचना भेजी गई। उस समय अंग्रेजी सरकार के विरुद्ध वहाँ सत्याग्रह का आन्दोलन चल रहा था। हरिजनों और हरिजन-सेवकों की ओर से कहा गया कि जबतक सवर्ण हरिजनों को नागरिक अधिकार देने पर राजी नहीं होते तबतक उन्हें अंग्रेजी सरकार के विरुद्ध सत्याग्रह करने का नैतिक अधिकार नहीं है। महात्मा गांधी ने इस कथन की सचाई को मानकर गढ़वाल में इस आन्दोलन को उस समय तक के लिए स्थगित कर दिया जबतक कि सवर्ण लोग हरिजनों को डोला-पालकी में अपने वर-वधू को लेजाने की खुशी से आज्ञा न देदें। इसपर सारे देश का ध्यान इस ओर आर्कषित हुआ। कांग्रेस के नेताओं ने हरिजनों और सवर्णों में परस्पर समझौता कराने का उद्योग किया। पं० गोविंदवल्लभ पन्त, पं० जवाहरलाल नेहरू और अन्य कई नेताओं ने सवर्णों से अपीलें कीं। रुकी हुई बिंजौली और मैंदोली की बरातें अन्त में पुलिस और डिस्ट्रिक्ट मैजिस्ट्रेट की सहायता से निकाली गईं। परन्तु परस्पर का संघर्ष तो बराबर जारी ही रहा। २३ फरवरी १९३९ के दिन लेंस्डौन में सवर्णों ने एक सभा की, जिसमें हरिजनों को भी बुलाया और इस सभा में यह प्रस्ताव पास किया कि सवर्ण हरिजनों को डोले-पालकी पर वर-वधू को लेजाने का अधिकार देते हैं परन्तु इतना चाहते हैं कि मन्दिरों के सामने से गुजरते हुए और अन्य ऐसे स्थानों के नजदीक से जाते हुए, जहाँ सम्मान के लिए सवर्ण भी अपने वर-वधू को उतारकर पैदल चलाते हैं, हरिजन भी डोला-पालकी से अपने वर-वधू को उतार कर पैदल चलावें। सवर्णों ने तो यह प्रस्ताव पास कर दिया और स्थान-स्थान पर कई सभाओं में यह प्रस्ताव दुहराया गया; परन्तु हरिजनों को, विशेषकर आर्य हरिजनों को, इससे सन्तोष नहीं हुआ। उन्होंने इसको स्वीकार करने से इन्कार किया। उनके मन में यह शंका थी कि मन्दिरों और सम्मानित स्थानों का बहाना करके सवर्ण भाई उनको अपमानित करेंगे और उन स्थानों पर भी जहाँ सवर्णों के वर-वधू डोला-पालकी पर लेजाये जाते हैं इनके वर-वधू पैदल चलाये जायँगे।

मई १९४१ में ठक्कर बापा और मैं इस घोर समस्या को सुलझाने गढ़वाल गये। दस-बारह दिन रहकर सवर्णों, हरिजनों और आर्यों से मिलकर पारस्परिक उलझनों को दूर करने का प्रयत्न किया। २३ फरवरी के प्रस्ताव का कुछ विस्तार करके दोनों पक्षों में समझौता करा दिया। तय पाया कि डोला-पालकी कमेटी के सदस्य नई बरातों को स्वयं मौक़े पर जाकर अपने सामने निकलवा दिया करेंगे और परस्पर के झगड़े का समझौता डोला-पालकी कमेटी के हरिजन और सवर्ण मेम्बर मिलकर स्वयं कर दिया करेंगे। सरकार ने भी इस काम में सहयोग दिया। डिस्ट्रिक्ट मैजिस्ट्रेट ने आवश्यकता होने पर पुलिस की सहायता देने का वचन दिया। इसके बाद एक जगह झगड़ा हुआ, पर काफी संख्या में बरातें शान्तिपूर्वक समझौते के साथ डोला-पालकी सहित निकाल दी गईं। गत वर्ष से अबतक उदैपुर, सीला, लंगूर, अजमेर, कौड़िया, बदलपुर, सावली और बिजलौट आदि पट्टियों (एक पट्टी में लगभग १०० से अधिक और २०० से कम गाँव होते हैं) के अनेक ग्रामों में लगभग २५ बरातें बिना विघ्न-बाधा के निकली हैं। गढ़वाल के हरिजन-सेवकों से मिलनेवाली सूचनाओं के आधार पर लगभग १६ बरातों को डोला-पालकी कमेटी और हरिजन-सेवकों ने स्थानीय बिठों का मत-परिवर्तन करके निकाला है तथा लगभग ११ बरातें बिना कोई सहायता प्राप्त किये ही निकली हैं। इन बरातों के निकालने में हमारे हरिजन-सेवकों ने स्थानीय बिठों का और समाजसुधारक तथा राष्ट्रीय सेवकों का सहयोग प्राप्त करने का पूरा उद्योग किया और वे कई स्थानों में सफल भी रहे। डोला-पालकी कमेटी के प्रयत्न करते पर कई बरातें ऐसी निकली हैं जिनमें बिठों ने अपने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरिजन भाइयों को स्वेच्छा से डोला-पालकी उपयोग करने का अधिकार देदिया। ऐसी बरातें रामजीवाला, माला और खोलकांडी ग्रामों में निकली हैं। लगभग एक वर्ष तक शान्तिपूर्वक काम होता रहा। परन्तु अब फिर यह दुःखद समाचार दक्षिण गढ़वाल आर्यनगर (ओडगाँव) से मिला है कि वहाँ हरिजनों की एक और बरात रोक दी गई। यह बरात ओडगाँव से दांथा गाँव को जारही थी। वर पालकी में बैठा था। कुछ आर्यसमाजी कार्यकर्त्ता बरात के साथ थे। जगसियाखाल पहुँचने पर लगभग तीनसौ सवर्ण हिन्दुओं ने आकर बरात को रोक दिया। सड़क पर लकड़ी के बड़े-बड़े कुंदे डालकर रास्ता बन्द कर दिया। बरात सड़क के किनारे पर पालकी रखकर चुपचाप बैठ गई। थोड़ी देर बाद ७० गाँववासियों के साथ लड़की के पिता ने आकर कहा कि वह डोले-पालकी वाली बरात का स्वागत नहीं कर सकता। यह तो जाहिर है कि लड़की के पिता ने यह बात सवर्णों के भय से कही, परन्तु वर ने डोले से उतरकर जाने से इन्कार किया। यह कहा जाता है कि कन्या को किसी गुप्त स्थान में छिपा कर रखा गया है। परन्तु बिठों के भय दिखाने पर लड़की के पिता ने उन्हींकी सहायता से ऐसा किया। बिठों को यह डर था कि अगर लड़की को विशेष देख-रेख में छिपाकर न रखा जायगा तो कहीं सरकारी इन्तजाम के साथ डोला-पालकी न निकल जाय और लड़की का पिता बरातियों के कहने में न आजाय, इसलिए बिठों ने उसको अनेक प्रकार से भय दिखाकर ऐसा करने को मजबूर किया। एक आर्य हरिजन भाई श्री थानसिंह ने यह घटना होते देख उसी क्षण अपनी भतीजी का व्याह उस वर के साथ कर दिया और इस नववधू को लेकर डोला-पालकी पर बरात ओडगाँव वापस आने को रवाना हुई। रास्ते में फिर सवर्णों का वही जत्था मिला और इस बार लाठी और पत्थर मार कर बरात को रोका गया। दयानन्द सालवेशन मिशन के पं० अर्जुनदेवजी को और अन्य कई लोगों को चोटें आईं। बहुत कुछ समझाने-बुझाने पर भी सवर्ण बरात को लेजाने देने पर राजी न हुए और जब अन्त में वर से २५) दंडस्वरूप इस उसूल पर वसूल किये कि अधिकार न रहते हुए भी वह डोला-पालकी का उपयोग कर रहा है तब बरात अपने घर तक आसकी। वे रुपये बिठों ने परस्पर बाँट लिये थे। हरिजन-सेवक-संघ के कार्यकर्त्ता श्री बल्देवसिंह आर्य ने बहुत कोशिशों के बाद किसी-किसी बिठ से उसमेंसे कुछ वापस भी कराया।

लगभग एक वर्ष तक डोला-पालकी का झगड़ा नहीं हुआ था। ऐसा समझा जाता था कि गढ़वाल के सवर्ण भाइयों को अब समझ आगई है, वे जान गये हैं कि हरिजन भाई भी नागरिक अधिकारों में उनके समान हैं और इस प्रकार धींगाधांगी करके अत्याचार करना अन्याय है। पर यह घटना बता रही है कि अभी-तक सवर्णों के हृदय हरिजनों के प्रति साफ़ नहीं हुए हैं। पुराने संस्कार बार-बार प्रबल होउठते हैं। गढ़वाल के हरिजन-सेवकों को पूर्णरूप से सचेत होजाना चाहिए। केवल हरिजन-सेवक ही नहीं बल्कि समस्त सार्वजनिक कार्यकर्त्ताओं का धर्म है कि वे इस कलंक को अपने प्रदेश से बिल्कुल मिटा दें। जबतक वे इस कार्य को पूरा नहीं करते, जबतक वे हरिजन भाइयों को अत्याचार के भय से मुक्त कर अपने बराबर पूर्ण अधिकार व्यवहार में दिलाने में सफल नहीं होते, तबतक वे किसी और क्षेत्र में काम करने के अधिकारी नहीं बनते। एक बार सत्याग्रह-आन्दोलन को स्थगित करके महात्मा गांधी कार्यकर्त्ताओं को यह बात पूर्ण रूप से समझा चुके हैं। इसलिए गढ़वाल के समस्त कार्यकर्त्ताओं से मेरा सविनय निवेदन है कि वे इन घटनाओं को तुच्छ न समझें, ऐसा विचार न करें कि ये बातें समय बीतने पर अपनेआप ठीक होजायंगी। वे अपनी समस्त शक्ति लगाकर अस्पृश्यताजनित ऊँच-नीच के इन भावों को गढ़वाल-निवासियों के हृदय से पूरा-पूरा निकाल देने का भगीरथ प्रयत्न करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

बाढ़ के पहले बांध बांधो

कुछ लोग कहते हैं कि रोगी के लिए साफ हवा होनी चाहिए, उसके कपड़े धूप में दिये जाने चाहिएं, भोजन हलका होना चाहिए, वगैरा-वगैरा। ऐसे लोग यह नहीं समझते कि ये सब चीजें उस आदमी के लिए भी उतनी ही जरूरी हैं जो रोगी होना नहीं चाहता। अगर हम इन सब बातों की ओर खयाल रखें तो रोगी हों ही बहुत कम। रोगी होकर फिर अच्छा होने में जो खर्च, श्रम और परेशानी है रोगी न होने के यत्न में उससे बहुत कम मेहनत और खर्च है। पर अफ़सोस है कि लोग इन बातों को नहीं समझते। लड़का बीमार पड़ने पर तो वे उसके लिए अनार का भी बन्दोबस्त कर लेंगे, पर अच्छा रहते अमरूद भी मुहाल। अज्ञान के सिवा इसका और क्या कारण कहा जासकता है? कोई अपढ़ गंवार ऐसा ही करते हों सो बात नहीं है, बड़े-बड़े डिग्रीधारियों का रोज का यही ढर्रा है। तपेदिक होगया आदमी को, तो सौ रुपया महीना ख़र्च करके उसे भुवाली और अल्मोड़ा में रखना कबूल, पर उसी आदमी को तन्दुरुस्ती की हालत में साफ हवा में रखने के लिए अगर एक रुपया महीना मकान का ज्यादा किराया देना पड़ा तो मंजूर नहीं करेंगे। गरीबी का बहाना सामने है। पर बीमारी आते ही न जाने यह गरीबी कहां रफूचक्कर होजाती है। कहा जाता है कि तब तो मजबूरी होजाती है न। पर यह मजबूरी आती ही क्यों है? कहते हैं न,

दुख में राम सब कोई भजे, सुख में भजे न कोय,
जो सुख में राम भजे, तो दुख काहे को होय।

अखिल-भारतीय-चर्खा-संघ

गांधीजी को खुद अपनी जिन चन्द चीजों पर नाज है उनमें एक खास चीज खादी अर्थात् चर्खा है। इसपर लिखने, बोलने और समझाने में उन्होंने कभी कोताही नहीं की। साबरमती-आश्रम की बात है, वह एक दिन तकुए पर एक आश्रमवासी भाई से काफी देर तक बात करते और समझते-समझाते रहे। अन्त में मैंने पूछा, बापू, आप इन चीजों को बहुत वक्त देते हैं। बोले, 'तुम नहीं समझते कितनी जरूरी चीज है यह।' मैंने पूछा, और भी तो जरूरी चीजें हैं। बोले, 'नहीं, मेरे जीवन में से खादी को निकाल लो तो और बहुत कम बचेगा।' खादी को खड़ा करने के लिए उन्होंने अद्भुत लगन और श्रम से काम लिया है। अपने लिए वह खाना जितना जरूरी समझते हैं चर्खा चलाने को भी उससे कम नहीं मानते। खाने में रोज जितना वक्त खर्च करते हैं करीब-करीब उतना ही चर्खे में भी लगा देते हैं। और चीजों के बढ़ाने में दूसरे नेताओं ने उन्हें काफी सहयोग दिया है, पर यह तो उनकी अकेली मिल्कियत समझी जायगी। कांग्रेस पहले से थी, दलितोद्धार का काम भी कुछ समाजों की ओर से 'जरा मरा' पहले भी हुआ था, गोसेवा आदि की भी किसी रूप में चर्चा थी, पर खादी का क्षेत्र तो बिल्कुल अछूता था। उन्होंने इस मुद्दत से परती पड़े क्षेत्र को अपने श्रम से खूब जोता, सींचा।

उतावले लोग कहते हैं, इतने दिनों में क्या हुआ? ऐसों को मजदूर के श्रम का पता नहीं होता, ये 'मार मार' करना जानते हैं, हाथ से काम करना नहीं। घर में रहना सीखे हैं घर बनाना नहीं। ऐसे लोग जब किसी श्रमवाले काम में देर होती देखते हैं तो मजदूर को खूब डाँटते हैं, पर इनमें कोई मनचला उतावल के मारे काम में हाथ लगाने के लिए जरा आगे बढ़ आता है तब उसे पता चलता है कि अरे, यह तो मेहनत का काम है। फौरन हट जाता है और फिर जबान की उतनी तेजी तो नहीं दिखाता, पर बेहयाईवश मार-मार तो किये ही जाता है। खयालात के साथ हाथ नहीं दौड़ाये जा सकते। इस दृष्टि से देखें तो गाँधीजी का इस दिशा में किया हुआ काम अचंभे में डालनेवाला है।

मेरे सामने अखिल भारतीय चर्खा संघ का पिछले साल का वार्षिक विवरण है। 'जीवन-साहित्य' के बहुतेरे पाठकों ने—चर्खा-संघ के कार्यकर्ताओं को छोड़कर—उसका नाम सुना होगा, पर उसके बारे में अधिक जानकारी रखने-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाले शायद थोड़े ही होंगे। हम चाहते हैं कि हमारे प्रत्येक पाठक, जिन्हें रचनात्मक कामों से कुछ भी प्रेम है, यह विवरण किसी खादी-भंडार से लेकर पढ़ें। इसमें उन्हें बहुत जानने-समझने की सामग्री मिलेगी। यों तो चर्खा-संघ की स्थापना १९२५ में हुई थी। पर इसके काम में जोर १९२९ से आया है।

इसके पास इस समय ४५ लाख के लगभग की पूंजी है। अवतक इसने पौने चार करोड़ रुपये के लगभग मजदूरी गरीबों में बाँटी है। तीन लाख के लगभग आदमियों को इससे काम मिल रहा है। वर्त्तमान वर्ष में तो शायद यह संख्या दूनी होजाय। साढ़े तेरह हजार गांवों में काम होरहा है। ३,००० के लगभग इसके कार्यकर्ता हैं। अब तो इसका काम अधिक तीव्रगति से बढ़नेवाला है।

चर्खा-संघ के आरम्भिक दिनों में जो खादी बनती थी उससे आज जमीन-आसमान का अन्तर होगया है। एक बार का जिक्र है, मैंने मलखाचक के खादी-भंडार में कागज में लपेटी हुई एक जोड़ा धोती देखी। पसन्द आई, लेना चाहा। मालूम हुआ, खास तौर से पं० मोतीलालजी के लिए बनी है। अब तो वैसी और उससे कहीं अच्छी खादी की धोतियाँ बनने, बिकने लगी हैं। सबसे बड़ी बात जो हुई है वह खादी की कला की उन्नति है। इसकी वजह से पहले जो चीज किसी खास प्रान्त या स्थान में ही बन पाती थी वह अब चाहे जहाँ, चाहे जिस गाँव में, बनाई जासकती है। खादी की कला को एक शास्त्र का रूप प्राप्त होगया है। उसके औजारों में बड़ी तरक्की हुई है।

हम देख रहे हैं कि इस समय कपड़े की तंगी की वजह से खादी के फैलने की बड़ी गुंजाइश है और बहुत लोग इस ओर झुक भी रहे हैं। पर जो लोग इसकी कला से परिचित हुए बिना, इसका अभ्यास किये बिना, इसकी बारीकियों को समझे बिना, काम को शुरू करेंगे वे काम को आगे नहीं बढ़ा सकेंगे। रुई चुनाई से लेकर वस्त्र की तैयारी तक में बहुतसी बातें हैं जिन्हें अच्छी तरह जानने की जरूरत है। 'जीवन-साहित्य' में जब-तब इन विषयों की विस्तृत चर्चा करने का विचार है। पर इस सम्बन्ध में अधिक जानने की इच्छा रखनेवाले पाठकों से हम अनुरोध करेंगे कि दो रुपये का मनीआर्डर भेजकर वर्धा से निकलनेवाले 'खादी जगत' के ग्राहक बन जायं।

हमें खादी काम यों ही शुरू न कर उसका विशेषज्ञ होना चाहिए। इस सम्बन्ध में श्री हरिभाऊ उपाध्याय का 'विशेषज्ञ चाहिए' शीर्षक लेख पाठक इसी अंक में अन्यत्र पढ़ेंगे। ग्रामोद्योग के प्रेमियों को इस लेख पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। यद्यपि बारीकियां सभी कलाओं में होती है और उनका पूर्ण ज्ञान होने के लिए बहुत समय चाहिए, पर काम चलाऊ विशेषज्ञता तो लगन होने पर शीघ्र प्राप्त की जासकती है।

एक चेतावनी

महात्मा गांधी 'खादी-जगत' में लिखते हैं:— एक चेतावनी देता हूँ। बिकती पूनियां लेकर कातने की आदत खोटी है। अन्त में यह नुकसान पहुँचायेगी। अब तो तुनाई के शोध के बाद पूनी बना लेना आसान होगया है। इसे सब सीख लें।"

पाखानों की सफाई

पाठकों ने 'जीवन-साहित्य' के पिछले अंक में श्रीमती रामेश्वरी नेहरू का 'हमारे पाखाने और उनकी सफाई' लेख पढ़ा होगा। हम अपने समझदार पाठकों से फिर उस लेख को पढ़ जाने की प्रार्थना करते हैं। उन्हें इस विषय पर अपने विचार प्रकट करने चाहिएं कि मैले की सफाई में किन उपायों से काम लिया जाय कि भंगियों को गन्दगी और तकलीफ का कम-से-कम सामना करना पड़े।

मैला करनेवाले का काम है कि सफाई करने वाले को ढंग सिखावे और उसके आराम का खयाल रखे। भंगी हमारे लिए बहुत ही उपकारी वर्ग है, उसका हमें एहसान मानना चाहिए कि इतने सस्ते में वह हमारी गन्दगी साफ कर देता है। भंगी न हो तो शहरी जिन्दगी का खात्मा ही होजाय। शहरी समाज के लिए डाक्टर जितना गैरजरूरी है भंगी उतना ही जरूरी है। ऐसे आवश्यक और उपकारी वर्ग के कष्टों की ओर ध्यान न देना हमारी भारी कृतघ्नता है। जैसे शरीर के किसी नन्हे-से अंग की पीड़ा सारे शरीर को बेचैन कर देती है, वैसे ही समाज के किसी भी वर्ग का थोड़ा भी कष्ट सारे समाज को पीड़ित करने के लिए काफी है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस विषय पर आये हुए योग्य विचारों को हम 'जीवन-साहित्य' में सहर्ष स्थान देंगे।

वाचनालय-संचालकों से

श्री हरिप्रसाद अग्रवाल, संयोजक श्री हरि पुस्तकालय, ब्यावर, लिखते हैं, कि श्री काका साहब कालेलकर ने उनके पुस्तकालय के लिए सन्देश भेजते हुए एक बहुत उपयुक्त सूचना दी है :—

"वाचनालय के साथ वाचकों को सलाह देनेवाले किसी वाचक मित्र की भी नियुक्ति होना अच्छा है। उनका काम होगा कि वाचनालय के सब नियत-कालिकों को पढ़कर वाचकों के हित के लिए रोज शाम को १५ मिनट कुछ बातें करें। और कहां क्या पढ़नेलायक है सो उसके महत्व के साथ बतावें। ऐसे एक वाचक मित्र के बिना वाचनालय अपना उद्देश्य पूरा नहीं कर सकेगा।"

सभी वाचनालयों के लिए हमारी समझ में यह सूचना सचमुच विशेष उपयोगी है। हर पाठक दुनिया का कूड़ा-करकट पढ़कर उसमें से सार निकालने की खटपट में पड़े इससे बहुत अच्छा है कि कोई एक समझदार व्यक्ति अपना दिमाग़ खपावे और दूसरों को लाभ पहुंचावे। ऐसा आदमी तो लोगों को अखबार पढ़ना भी सिखा सकता है। अखबारों में आजकल इतनी गप्पें छपती हैं कि कोई सबको समान रूप से सत्य या ग़लत मान ले तो दिन-दहाड़े धोखा खाय। हमने लोगों को धोखा खाते देखा-सुना है। उन्हें बचाने के लिए जरूर एक वाचक मित्र होना चाहिए।

'जीवन-साहित्य' के बारे में मत

अक्सर पत्र अपनी तारीफ में आई हुई सम्मतियां छापा करते हैं। पर हम छापने के लिए नहीं, यह जानने के लिए कि हमारा उद्योग उन्हें कितना पसन्द आरहा है और हमें उसमें क्या फेर-बदल करना चाहिए, 'जीवन-साहित्य' के इस परिवर्तन पर अपने सहयोगी बन्धुओं की और अपने सहृदय पाठकों की सम्मतियाँ चाहते हैं। वास्तव में तो हमारे श्रम की कसौटी हमारे पाठक ही हैं।

हम अपने काम में अपने पाठकों का हर प्रकार का सहयोग चाहते हैं। हमें वे मदद दें और जो हम उन्हें मदद दे सकते हों वह हमसे लें।

पाठक अपने अनुभव लिखें

'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों में बहुतेरे ऐसे होंगे कि जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा से लाभ उठाया होगा, अथवा उनके मित्रों या परिचितों में ऐसे लोग हो सकते हैं कि जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा के द्वारा अपने रोग खोये हों। हम चाहते हैं कि हमारे पाठकों में से ऐसे लोग हमें 'जीवन-साहित्य' में छपने के लिए इस तरह के विवरण भेजने की कृपा करें। इसकी चिन्ता न करें कि उनकी भाषा टकसाली नहीं होगी या लिखने में भूलें होंगी। भाषा दुरुस्त होजायगी, चीज काम की होनी चाहिए। दूसरे पाठकों को उनके अनुभव का लाभ मिलेगा, यह कम लाभ की बात नहीं है।

कविता छापने में असमर्थता

'जीवन-साहित्य' की नई नीति के अनुसार भविष्य में हम 'जीवन-साहित्य' में कविताओं के लिए स्थान नहीं रख सकेंगे। आशा है इसके लिए उदार-हृदय कवि हमें क्षमा करेंगे।

प्रकाशकों से निवेदन

अबतक 'जीवन-साहित्य' में नियमित कुछ पुस्तकों की आलोचना हुआ करती थी। पर अब भविष्य में यह क्रम नहीं रहेगा। हम सिर्फ उन्हीं पुस्तकों तक अपनी चर्चा सीमित रखना चाहते हैं जो प्राकृतिक चिकित्सा, गोसेवा, हरिजन, खादी तथा गांधीजी की अन्यान्य रचनात्मक प्रवृत्तियों से सम्बन्ध रखनेवाली होंगी या और कोई खास पुस्तक जो बहुत उपयोगी होगी।

स्व० जमनालालजी की जीवनी

मंडल शीघ्र ही स्व० श्री भाई जमनालालजी बजाज की एक पूरी जीवनी प्रकाशित करनेवाला है। श्री हरिभाऊजी उसकी सामग्री इकट्ठी कर रहे हैं। जो सज्जन इस सम्बन्ध में अपने संस्मरण, घटनाएं, पत्रादि तथा अन्य बातें, जिनसे स्व० जमनालालजी की प्रवृत्तियों पर प्रकाश पड़ता हो, उपाध्यायजी को भेज सकते हों, भेजने की कृपा करें।

पताः—

श्री हरिभाऊ उपाध्याय, खादी-विद्यालय,
पो० हरमाड़ा (वाया किशनगढ़)।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर

टान्सिल

प्रश्न—मेरे सारे दाँत विषाक्त होगये थे और उन्हींके कारण टान्सिल भी। डाक्टरों के कहने से मैंने सभी दाँत उखड़वा दिये, पर टान्सिल में कुछ भी लाभ नहीं हुआ। वे जब-तब सूज जाते हैं और मेरे गले में बहुत बुरी खराश उत्पन्न होजाती है। डाक्टर कहते हैं कि टान्सिल का आपरेशन करा लो, पर आपरेशन कराने पर मेरी आस्था नहीं रही है। सुनता हूँ, प्राकृतिक चिकित्सा की राह चलकर मैं आपरेशन से बच सकता हूँ। क्या आप मेरे पथ-प्रदर्शक का काम कर सकते हैं? बड़ा आभार मानूंगा।

—कन्तिलाल, जूनागढ़

उत्तर—गठिया, संग्रहणी आदि अनेक रोगियों के दांत जरा भी खराब हुए तो डाक्टर दाँतों को ही रोग का कारण बताकर सारे दाँत उखड़वा देते हैं, पर इसके द्वारा रोग के निवारण में बहुत कम सफलता मिलती है। टान्सिल की खराबी का कारण विषाक्त दाँत ही नहीं, बल्कि सारा शरीर है। टान्सिल की खराबी तो खतरे की सूचना मात्र है। शरीर में विष इकट्ठा होता रहता है और आश्चर्य तो यह है कि शरीर बहुत बार इसे बहुत देर तक सहता रहता है तब वह खतरे के चिन्ह के रूप में अपने मालिक को इसकी सूचना देना आरम्भ करता है। शुरू में तो टान्सिल में सूजन ही आती है और जब उसपर ध्यान नहीं दिया जाता तो मवाद इकट्ठी होनी शुरू होजाती है और तब गले का कष्ट बहुत बढ़ जाता है। टान्सिल निकलवा देना तो मरम्मत होती हुई सड़क पर सम्हल कर चलने के लिए लगाई गई लालटेनों को हटाने के समान है। टान्सिल का आपरेशन होजाने के बाद दो-चार दिन तक कुछ खाया-पीया नहीं जाता और इस प्रकार बरजोरी किये गये उपवास का लाभ मिल जाता है और इसलिए टान्सिल के रूप में इकट्ठा कुछ विष भी निकल जाता है। पर टान्सिल निकलवा देने से तो शरीर में विष इकट्ठा होना रुक नहीं जाता, वह तो फिर निकलेगा ही, चाहे दूसरे रोग के रूप में ही क्यों न निकले।

टान्सिल की खराबी दूर करने का सही रास्ता है, जब टान्सिल में सूजन आवे तो आप तुरन्त उपवास करना शुरू करदें और तबतक उपवास करें जबतक कि टान्सिल साधारण स्थिति पर न पहुँच जायँ। डरिए नहीं, दो-चार दिन से अधिक उपवास नहीं करना पड़ेगा। टान्सिल जब फूल जाते हैं तो खाना-पीना कहाँ अच्छा लगता है और भोजन में स्वाद भी क्या आता है? उपवास के दिनों में फल और तरकारियों का रस इच्छा भर पीजिए। दिन में तीन-चार बार ठंढे पानी से कुल्ले कीजिए। ठंढे पानी में सूजन को कम करने की अद्भुत शक्ति है। उपवास करते समय रोज गुनगुने पानी का एनिमा लेकर आंतों को साफ कीजिए। उपवास के कारण शरीर से निकला हुआ बहुत-सा विष आंतों में इकट्ठा होजाता है, उसे धो देना आवश्यक है। तीन अंगुल चौड़ी और आध अंगुल मोटी कई तह कपड़े की पट्टी ठंढे पानी में भिगोई हुई यदि गले पर आध घंटे के लिए लपेटकर ऊपर से ऊनी कपड़ा लपेट दिया जाय तो भी टान्सिल में बहुत लाभ होता है। पर प्रधान कार्य तो शरीर की शुद्धि ही है, जो उपवास द्वारा ही संभव है।

उपवास के बाद दो-तीन दिन फल खाकर रहिए और फिर तीन दिन फल और दूध पर। इसके बाद सवेरे फल और दूध, दोपहर को रोटी-सब्जी और शाम को फल-दूध के साधारण भोजन पर आजाइए। यदि फिर कभी टान्सिल में तकलीफ शुरू हो तो उपवास का कार्यक्रम नये सिरे से दुहरा दीजिए। पर यदि साधारण भोजन में आप व्यतिक्रम नहीं करेंगे तो टान्सिल क्या, शायद किसी रोग का कष्ट आपको नहीं सहना पड़ेगा।

प्रश्न—रक्तवृद्धि के लिए कौनसे खाद्य उपयोगी हैं?

—कृपाकुमार शर्मा, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्तर—रक्त की वृद्धि पवित्र सात्विक भोजन से ही होसकती है, न कि पशु के रक्त अथवा उसके रक्त अथवा उसके रक्तप्लावित मांस से। यदि शरीर में रक्त की बहुत अधिक कमी होगई है तो प्रोटीन-प्रधान भोजन करना चाहिए। प्रोटीन प्राकृतिक भोजन बादाम, मूंगफली, अखरोट, काजू, चिलगोजा आदि उन सभी प्राकृतिक मेवों में होता है जिनका कड़ा छिलका छीलकर निकाल देना पड़ता है। उरद, मटर, सेम और हर प्रकार की दालों में भी रक्त बनाने की अच्छी ताकत है। एक सेर दाल से एक पाव रक्त बन सकता है। पर दाल का प्रोटीन अच्छा नहीं माना जाता।

गेहूँ में भी रक्त बनाने की अच्छी शक्ति है। वायु-कारक, भूख को कम करनेवाले और पाचनशक्ति का नाश करनेवाले खाद्य-पदार्थों का सर्वथा त्याग करना चाहिए। खटाई-मिर्च भी अच्छी चीज नहीं हैं, इनके कारण रक्त शुद्ध नहीं बनने पाता। पर नींबू, शन्तरा, चकोतरा, अनन्नास और पके टमाटर सरीखे खट्टे फल लाभदायक हैं। ये कृमि-नाशक एवं मूत्रल होने के कारण वायु का शमन करते हैं और शरीर के विकार को पेशाब द्वारा बाहर निकालते हैं। हरी तरकारियाँ—पालक, गाजर, खीरा, ककड़ी आदि सभी—नूतन रक्त-निर्माण में सहायक होती हैं।

खून बनने में लौह-प्रधान भोजन की बड़ी आवश्यकता होती है। उनका उपयोग भी अवश्य किया जाना चाहिए। जैसे—पालक, शलजम की पत्ती और सभी हरी पत्तियां, सरसों का साग, किशमिश, अंजीर, काली मुनक्का आदि।

प्रश्न—वर्षों से मुझे मासिक-धर्म के समय बड़ी पीड़ा होती है। बीच का एक दिन तो बड़े कष्ट से कटता है। डाक्टर-वैद्यों से मैंने बहुत चिकित्सा कराई, पर कोई लाभ नहीं होता। आप ही मेरी कुछ सहायता कीजिए।

—रत्नवतीदेवी, गया

उत्तर—उचित आहार एवं व्यायाम द्वारा यदि स्वास्थ्य उन्नत किया जाय तो अनेक स्त्रियों का कष्ट, जो हर महीने उनके सामने खड़ा रहता है, जा सकता है। स्त्रियों के लिए पीसना, कूटना, घर के काम में लगे रहना अच्छी कसरतें हैं। कुछ दिन हलके गरम पानी का योनिडूश लेना चाहिए। इससे भी दर्द में कमी होती है और रक्तस्राव ठीक होता है। यदि इस विधि से पीड़ा में कमी न हो तो किसी अच्छी दाई को दिखाना चाहिए। बच्चेदानी के अपनी जगह से खिसक जाने से भी कष्ट होता है। यदि यह कारण हो तो कुछ ऐसी कसरतें बताई जासकती हैं कि जिससे बच्चेदानी अपनी जगह पर आजाय। बहुतसी दाइयाँ मालिश द्वारा भी यह काम कर देती हैं।

प्रश्न—मुझे प्रायः चार-पाँच वर्ष से बवासीर की शिकायत है। अब तो मस्से इतने बड़े होगये हैं कि उनसे बड़ा कष्ट होता है। उनकी चिन्ता मुझे घेरे रहती है, जिससे दुकान का काम भी नहीं कर पाता। इधर महीनेभर से मैंने भोजन में बहुत सुधार किया है। इससे कब्ज तो चला गया है, पर मस्सों में कोई फर्क नहीं है। उनमें भी लाभ हो, कुछ ऐसी तरकीब बताइए।

—श्यामनारायण, अम्बिकापुर

उत्तर—केवल भोजन-सुधार से आपका काम नहीं चलेगा। आप थोड़ी कसरत भी कीजिए। अधिक बैठे रहने और शारीरिक श्रम न करने से भी यह रोग हो जाता है। पेट की कसरतें और टहलना आपके लिए अधिक लाभदायक होगा।

शौच होजाने के बाद किसी बड़े तसले या ऐसे ही किसी बरतन में ठंढा पानी डालकर दो-तीन मिनट बैठिए। पैर बाहर रहने चाहिए। आधी छटाँक कागजी नींबू का रस छटाँकभर गरी के तेल में मिलाकर रात को सोते समय किसी पिचकारी द्वारा गुदा में प्रविष्ट कर लीजिए। इस विधि से शौच के समय होनेवाले कष्ट में शीघ्र कमी होगी और मसे भी धीरे-धीरे सूख जायंगे।

आरोग्यमन्दिर
गोरखपुर } **विट्ठलदास मोदी**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सस्ता साहित्य मण्डल के प्रकाशन

स्थायी ग्राहक बनने पर ≡) रुपया कमीशन मिलेगा ।

'सर्वोदय साहित्य माला'

१. दिव्य जीवन ।=) २. जीवन-साहित्य ।।=) ३. तामिल वेद ।।।) ४. व्यसन और व्यभिचार ।।।=) १४. दक्षिण अफ़्रीका का सत्याग्रह १।।) १६. अनीति की राह पर ।।=) १८. कन्या-शिक्षा ।) १९. कर्मयोग ।=) २०. कलवार की करतूत =) २१. व्यावहारिक सभ्यता ।।) २५. स्त्री और पुरुष ।।) २७. क्या करें? १।) ३९. तरंगित हृदय ।।) ४१ दुखी दुनिया ।=) ४३. आत्मकथा (गांधीजी) १) : १।।) ४५. जीवन-विकास १।) ४७. फाँसी ! ।=) ५१. भाई के पत्र १।।) ५८. इंग्लैण्ड में महात्माजी ।।।) ५९. रोटी का सवाल ।।।) ६०. दैवी सम्पद् ।=) ६४. संघर्ष या सहयोग? १।।) ६५. गांधी-विचार-दोहन ।।।) ६७. हमारे राष्ट्र-निर्माता १।।) ६९. आगे बढ़ो ! ।।) ७०. बुद्ध-वाणी ।।=) ७१. काँग्रेस का इतिहास २।।) ७३. मेरी कहानी (ज० नेहरू) ३) ७४. विश्व-इतिहास की झलक (जवाहरलाल नेहरू) ८) ७६. नया शासन-विधान ।।।) ७७. गाँवों की कहानी ।।) ७८. महाभारत के पात्र १) ८०. संतवाणी ।।) ८१. विनाश या इलाज ।।।) ८२. अंग्रेज़ी राज्य में हमारी आर्थिक दशा ।।) ८३. लोक-जीवन ।।) ८४. गीता-मंथन १।।) ८५. राजनीति-प्रवेशिका ।।) ८६. अधिकार और कर्त्तव्य ।।) ८८. स्वदेशी और ग्रामोद्योग ।।) ९०. प्रेम में भगवान् ।।।) ९२. ब्रह्मचर्य ।।) ९३. हमारे गाँव और किसान ।।) ९४. अभिनन्दन-ग्रंथ १।) २) ९५. हिन्दुस्तान की समस्याएँ १) ९६. जीवन-सन्देश ।।) ९८. समाजवाद : पूँजीवाद ।।।) ९९. मेरी मुक्ति की कहानी ।।) १००. खादी-मीमांसा १।।) १०१. बापू ।।=) १।) २) १०२. मधुकर (विनोबा) १) १०३. लड़खड़ाती दुनिया ।।।=) १०४. सेवाधर्मः सेवामार्ग १) १०६. डायरी के पन्ने ।।।) १।) १०७. तीस दिन १।।) २) १०८. युद्ध : अहिंसा ।।।) १०९. महावीर वाणी १) १।।) ११०. भारतीय संस्कृति और नागरिक जीवन १।) १११. बिखरे विचार ।।।=) ११२. अहिंसा-विवेचन ।।) ११३. मेरी हिमाक़त ।।।)

नवजीवन माला

१. गीताबोध =) २. मंगलप्रभात -) ३. अनासक्तियोग =) ≡) ।) ४. सर्वोदय -) ५. नवयुवकों से दो बातें -) ६. हिन्दस्वराज ≡) ८. किसानों का सवाल =) ९. ग्रामसेवा =) १२. गाँवों का आर्थिक सवाल ≡) १३. राष्ट्रीय गीत =) १४. खादी का महत्त्व -)।। १५. जब अंग्रेज नहीं आये थे ≡) १६. सोने की माया -) १७. सत्यवीर सुकरात (गांधीजी) -) १८. भजनावली

सामयिक साहित्य माला

३. हम कहाँ हैं? =) ४. युद्ध-संकट और भारत ।) ५. सत्याग्रह क्यों, कब, कैसे? ≡) ६. राष्ट्रीय पंचायत ।) ७. देशी राजाओं का दरजा ।) ८. युरोपीय युद्ध और भारत ।) ९. रचनात्मक कार्यक्रम (गांधीजी) =) ११. रचनात्मक कार्यक्रम पर कुछ सुझाव (राजेंद्रबाबू) ≡) अंग्रेज भारत से विदा लें। (गांधीजी)

बाल साहित्य माला

३. शिवाजी-चरित्र =) ४. देश-प्रेम की कहानियाँ =) ५. बीरबल की कहानियाँ =)

विविध पुस्तकें

१. जवाहरलाल नेहरू =) २. मोतीलाल नेहरू ।) ३. सप्तसरिता (काका कालेलकर) =) ४. चारा दाना और उसको खिलाने के उपाय ≡) ५. पशुओं का इलाज ।।) ६. उपनिषदों की कथाएँ ।) ७. आदर्श बालक ।।) रूमी की कहानियाँ ।।)

सोल एजेन्सी की पुस्तकें

१. लोपामुद्रा १) २. रोटी का राग ।।) ३. फ्रांस की राज्य-क्रांति १।।) ४. गांधीवाद की रूपरेखा १) ५. पिता के पत्र पुत्री के नाम ।।) ६. लयवीणा १) ७. बहन ।।) ८. स्वास्थ्य के लिए शाकतरकारियाँ १।।) ९. चौबोली ।।) १०. राजस्थान में प्राचीन हस्तलिखित प्रतियों की खोज ३) ११. आवारा १)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिन्दी-मन्दिर, प्रयाग के प्रकाशन

'मण्डल' तथा 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को पौने मूल्य में

काव्य तथा साहित्य

१. कविता-कौमुदी (भाग १-२ हिन्दी) ७॥) (चौथा भाग उर्दू) ३) (सातवाँ भाग-बँगला) ३) २. पथिक ।) ३. मिलन ।) ४. स्वप्न ।) ६. दिमाग़ी-ऐयाशी (प्रहसन) ।) ७. तुलसीदास और उनकी कविता (२ भाग) ४॥), ९. हिन्दुस्तानी कोष २) ११. जयंत (नाटक) ॥) १२. प्रेमलोक (नाटक) ॥) १३. वफ़ातीचाचा (नाटक) ।) १४. तरकस (कहानी-संग्रह) ।) १५. हिन्दी-पद्यरचना (पिंगल) ।) कौमुदी १) १७. हिन्दी का संक्षिप्त इतिहास ।=) १८. उर्दू ज़बान का संक्षिप्त इतिहास ।), १९. खड़ी बोली की कविता का संक्षिप्त इतिहास ।), २०. सुदामा चरित ।) २२. शिवाबावनी ।) २३. कौन जागता है ? (नाटक) ।) २४. हमारा ग्राम साहित्य २) २५. हिन्दी का विकास २) २८. मुस्लिम-सन्तों के चरित २) २९. काश्मीर ५) ३०. यूरोप की कहानियाँ २।) ३४. कुल-लक्ष्मी (स्त्रियोपयोगी) ३६. हिन्दुओं के व्रत और त्योहार १।) ४१. नमूने का गाँव और मिट्टी के सुखदायक घर १) ४२. किसानों के काम की बातें १) ४३. किसानों की कहावतें (संग्रह) ।) ४८. बीस कहानियाँ (कहानी-संग्रह) २) ५१. नीति के श्लोक ।) ५५. मन्दिर (एकांकी नाटकों का संग्रह) ॥)

बाल-साहित्य माला

१. बाल-कथा कहानी १७ भागों में। प्रत्येक भाग ।=) २. बताओ तो जानें (गोरखधंधा) ।) ३. बानर संगीत ।) ४. हंसू की हिम्मत ।=) ६. खोजो, खोज निकालो (पद्य) ।) ९. जादू की कहानियाँ ।=) १०. इतिहासों की कहानियाँ ।) ११. गुपचुप कहानियाँ (दो भाग) प्रत्येक ।) १२. मौत के सुरंग की कहानी ।=) १३. भूतों का किला ।=) १४ कहानी के कल-पुर्जे ।) १५. पेखन ।-) १६. मोतीचूर के लड्डू ।) १७. बलभद्दर =) १८. कबड्डी ।) २०. नागर पत्रा या जवाहर ताश ।) २१. हिन्दी पत्र शिक्षक =) २२. नई कहानियाँ ।=) २३. हरिश्चन्द्र ।) २४. महात्माबुद्ध ।) २५. अशोक ।) २६. चन्द्रगुप्त ।)

हिन्दी प्राइमर नं० १-२ प्रत्येक -)॥ हिन्दी ज्ञानोदय—पहला भाग =) दूसरा भाग ≡) तीसरा भाग ।-) चौथा भाग ।) पाँचवाँ भाग ।-) छठा भाग ।=) कन्याओं के लिए नया हिन्दी प्राइमर नं० १-२ प्रत्येक -)॥ कन्या शिक्षावली पहला भाग =) दूसरा भाग ≡) तीसरा भाग ।) चौथा भाग ।-) पाँचवाँ भाग ।≡) छठा भाग ।)

THE LIFE NATURAL published six times a year, gives you articles on Health-physical and spiritual (based on the teachings of Bhagwan Sri Ramana Maharshi and the great Rishis of yore).

Annual Subscription Re. 1-8-0. Single copy As. 4.

Subscriptions are to be remitted to :—

The Nature-Cure Publishing House,
PUDUKKOTTAI, TRICHY.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहले सम्पत्ति प्राप्त कीजिए, फिर पैसा बचाइए। बीमा कराने से
आपको एक निश्चित रकम ज्ञात रहती है। फिर आप
किश्त से रुपया चुका सकते हैं।

जीवन-बीमे में मूल्य घटता नहीं,
समय पाकर बढ़ता
ही है।

परामर्श कीजिए :—

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

चैयरमैन

सेठ ब्रजमोहन बिड़ला

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रिंसपल आफिस

७ जन्तरमन्तर रोड, नई दिल्ली

शाखाएँ—

बम्बई, नई दिल्ली, मद्रास, लाहौर, कानपुर,
पटना, अहमदाबाद, कोलम्बो इत्यादि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिड़ला जूट मैन्युफैक्चरिंग कंपनी
लिमिटेड

—मैनेजिंग एजेंट—

बिड़ला ब्रदर्स लिमिटेड,

८, रायल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

—※—

जूट कार्पेटों के निर्माता

जो फर्शों को सजाने की सब तरह की सामग्री से सबको सन्तुष्ट करने के लिए प्रसिद्ध हैं

क्या उनका कोई स्टॉकिस्ट आपके नगर में नहीं है ?

तो

कृपया हमारे सोल डिस्ट्रीब्यूटर्स को लिखिए ।

पता

मैसर्स गॉल्सन्स एण्ड कम्पनी

११, क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता

पोस्ट बक्स नं० ६६३ तार का पता 'CARPETS'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों का हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है

भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

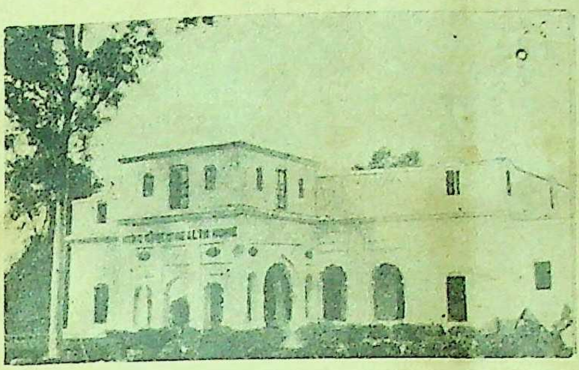
चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएँ—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्खन) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगाँव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

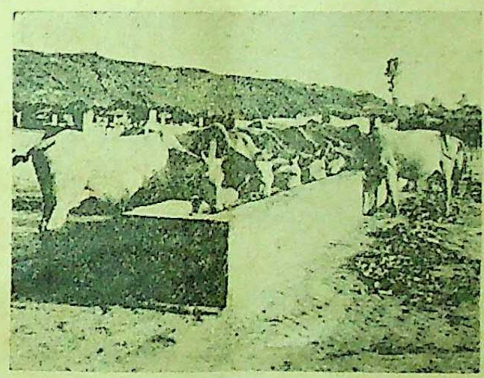
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



इस आरोग्य-मंदिर में आकर आरोग्य लाभ कीजिए !

यहाँ आपको प्राकृतिक चिकित्सा के साधन जल, धूप मिट्टी, वायु, आसन, प्राणायाम, मालिश, उपवास युक्त आहार की विधि करायी और बतायी जायेगी। सूर्य-किरण-चिकित्सा, दूध-कल्प, बिजली, जड़ी-बूटियाँ और विचार-शक्ति के प्रयोग से भी आप परिचित होंगे। अपना स्वास्थ्य लौटाने के साथ-साथ अपने कुटुम्बवालों और इष्ट मित्रों को प्राकृतिक साधनों द्वारा रोगमुक्त और स्वस्थ रहने की सलाह देने लायक हो जायेंगे।

आरोग्य-मन्दिर की निजी गोशाला



जिससे हृष्ट-पुष्ट गायों का दूध रोगियों को उपलब्ध होता है।

इतना होने पर भी कम-से-कम खर्च !

विशेष जानकारी के लिए
डाक-टिकिट के साथ आज ही लिखिए—

संचालक
आरोग्य-मन्दिर,
गोरखपुर

— स्वास्थ्याभिलाषियों के रहने के कुछ कमरे —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L 4671

'मण्डल' और 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकें लेने तथा 'जीवन-साहित्य' के ग्राहक बनने के नियम

१. एक रुपया देकर स्थायी ग्राहक बन जाने से 'मण्डल' की पुस्तकों पर ≡) रुपया, 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकों पर ।) रुपया कमीशन मिलेगा और 'जीवन-साहित्य' मासिक पत्र एक वर्ष तक १) में मिला करेगा।

२. खादी-भण्डारों पर से 'मण्डल' के स्थायी ग्रा० को 'मण्डल' की पुस्तकों पर =) रु० कमीशन मिलेगा।

३. 'जीवन-साहित्य' का १।) में ग्राहक बनजाने पर एक वर्ष तक 'मण्डल' की पुस्तकें ≡) रुपया कमीशन पर और 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकें ।) रुपया कमीशन पर मिला करेंगी।

४. 'जीवन-साहित्य' के नमूने के लिए ≡) का टिकिट भेजना चाहिए।

५. 'मण्डल' के स्थायी ग्राहकों तथा 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को दूसरी बाहरी पुस्तकों पर साधारणतः -) रुपया कमीशन दिया जा सकता है। विशेष दशा में और रिआयतें हो सकती हैं।

६. नई पुस्तकें प्रकाशित होने पर स्थायी ग्राहकों को 'जीवन-साहित्य' के द्वारा सूचना दे दी जाती है।

७. स्थायी ग्राहकों के लिए तथा 'जी० सा०' के ग्राहकों के लिए भी वर्ष में 'मण्डल' द्वारा प्रकाशित कम-से-कम ५) की पुस्तकें खरीदना अनिवार्य है।

८. साधारण ग्राहकों को 'मण्डल' की तथा 'हिन्दी- मन्दिर' की पुस्तकों पर -) रुपया कमीशन दिया जा सकता है।

९. 'मण्डल' की पुस्तकें पाठकों तथा ग्राहकों की सुविधा के लिए भारत के तमाम बड़े-बड़े पुस्तकविक्रेताओं तथा चर्खा-संघ द्वारा संचालित, युक्त प्रांत, पंजाब, सिन्ध, बिहार, कलकत्ता, मध्यप्रान्त, महाराष्ट्र, राजपूताना, मध्यभारत के खादी-भण्डारों में बिक्री के लिए रहती हैं। 'जी० सा०' तथा 'मण्डल' के ग्राहक भी वहीं बन सकते हैं।

१०. 'मण्डल' की गतिविधि जानने के के लिए 'जीवन साहित्य' का ग्राहक होना आवश्यक है।

११. १०) से अधिक का माल मँगाने पर चौथाई रकम पेशगी भेजना आवश्यक है।

१२. पत्र-व्यवहार हिन्दी में होना आवश्यक है। माल मँगाते समय अपने स्थान के पास के रेलवेस्टेशन का नाम अवश्य लिखा करें। यह भी लिखें कि पुस्तकें डाक से भेजें या रेल से।

१३. जो पुस्तकें न भेजी जा सकें उनके लिए यही समझ लेना चाहिए कि वे हम नहीं दे सकते या स्टाक में नहीं हैं।

१४. इससे पहले के नियम रद्द समझे जायँ और इनमें भी समय-समय पर परिवर्तन करने का मंत्री को अधिकार है।

नोटः—१. स्थायी ग्राहकों का कमीशन ग्राहकों को हमारी शाखाओं, हमारे द्वारा प्रचारित खादी भंडारों तथा हमारी सोल एजेंसियों पर से ही मिल सकता है। अन्य साधारण एजेण्टों या विक्रेताओं से नहीं।

२. स्थायी ग्राहकों को किसी भी पुस्तक की अधिक से अधिक २ प्रतियाँ ही मिल सकती हैं। अधिक प्रतियाँ लेने पर -) रुपया ही कमीशन दिया जायगा।

मंत्री

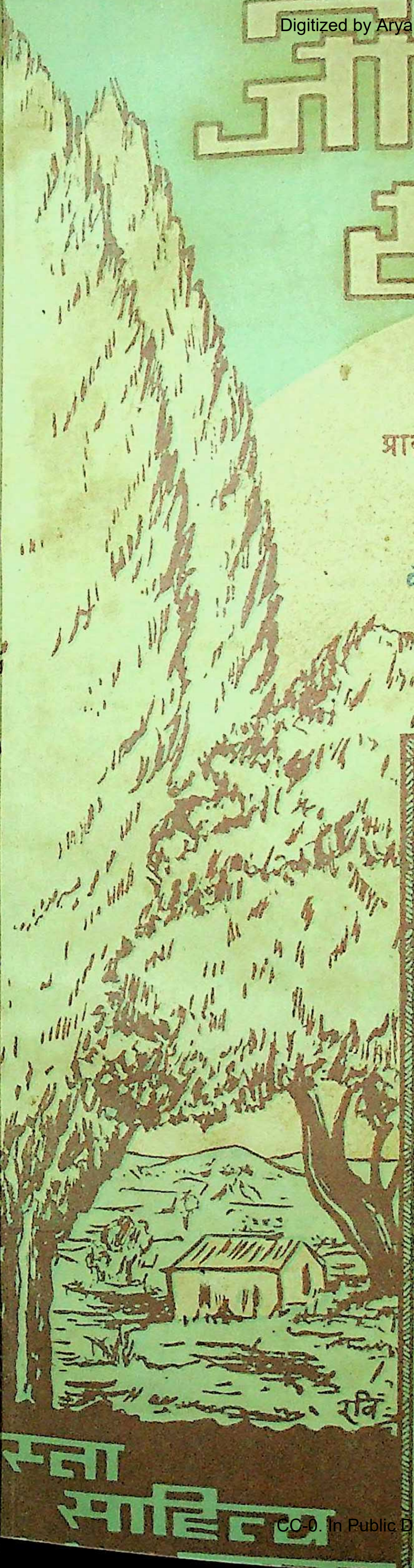
सस्ता साहित्य मण्डल

मार्तण्ड उपाध्याय द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली, में छपकर वहींसे मार्तण्ड उपाध्याय मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य



प्राकृतिक चिकित्सा, गोसेवा, हरिजन-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का

वर्ष ३ अंक २, ३

प्रमुख-पत्र

सितम्बर-अक्टूबर, १९४२

इस अंक के प्रमुख लेख

स्वास्थ्य का आध्यात्मिक आधार	[डा. अजित मोहन बोस]
सौन्दर्य और स्वास्थ्य	[स्वामी कुवलयानंद]
अपनी शक्ति पहचानो	[डॉ. दुर्गाशंकर नागर]
ध्रुवोपाख्यान	[श्री घनश्यामदास बिड़ला]
हिन्दुस्तान का मिशन	[काका कालेलकर]
कसरत	[श्री. 'आनन्दवर्द्धन']
स्वच्छता पर गांधीजी	[श्री. किशोरलाल मश्रुवाला]
स्वास्थ्य और रोग	[डॉ. एस. सी. दास]
छुतही बीमारी कौन है ?	[श्री स्वामी भिक्षु]
सत्याग्रह और समझौता	[श्री गोपीनाथ धावन]
जेल का स्वास्थ्य	[श्री ओमप्रकाश]
दृष्टि को स्वस्थ करने का श्रेष्ठ व्यायाम त्राटक	[डॉ. आर. एस. अग्रवाल]

सस्ता साहित्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

कांगड़ी गुरुकुल में ९ आक्टूबर १९४२ ई. को प्राप्त

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

वर्ष ३ : अङ्क २-३ | सितम्बर-अक्तूबर, १९४२

सम्पादक
श्री महावीरप्रसाद पोद्दार
(जेल में)

स्थानापन्न सम्पादक
विट्ठलदास मोदी
गोरखपुर

वार्षिक मूल्य १॥)

एक प्रति का ≡)

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादकीय
सम्पादक, जीवन-साहित्य
आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी०)

व्यवस्थापकीय
सस्ता साहित्य मण्डल
कनाट सर्कस, नई दिल्ली

विषय सूची

१. दवाओं से रोग अच्छा नहीं होता—स्व. डॉ. लक्ष्मीनारायण चौधरी
२. स्वास्थ्य का आध्यात्मिक आधार—डॉ. अजितमोहन बोस
३. सौन्दर्य और स्वास्थ्य—श्री स्वामी कुवलयानन्द
४. अपनी शक्ति पहचानो—डॉ. दुर्गाशंकर नागर, संपादक 'कल्पवृक्ष'
५. ध्रुवोपाख्यान—श्री. घनश्यामदास बिड़ला
६. हिन्दुस्तान का मिशन—श्री काका कालेलकर
७. कसरत—श्री 'आनन्दवर्द्धन'
८. हृदय रोग : उसके कारण तथा इलाज—डा. के. आर. दिलकश, एम. एस. बी. एन. डी.
९. स्वच्छता पर गांधीजी—श्री किशोरलाल मश्रुवाला
१०. स्वास्थ्य और रोग—डॉ० एस. सी. दास,
११. जेल का स्वास्थ्य—श्री. ओमप्रकाश
१२. छुतही बीमारी कौन है ? —श्री स्वामी भिक्ष, संपाद : सरस्वती (तेलगू)
१३. इंदु केवल कच्चा भोजन करता है — डॉ० रामप्रताप शर्मा, एन. डी.
१४. दृष्टि को स्वस्थ रखने का श्रेष्ठ व्यायाम—त्राटक—डॉ आर. एस. अग्रवाल
१५. मुटापा गया—श्री. असित सेन
१६. दवा का जाल—श्री 'आनन्दवर्द्धन,
१७. सत्याग्रह और समझौता—डॉ० गोपीनाथ धावन, पी. एच. डी.
१८. सम्पादकीय
१९. स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर—विट्ठलदास मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

—१—
गांधीवाद की रूपरेखा
[अप्राप्य]

—२—
योग के चमत्कार
[अप्राप्य]

—३—
आनन्द-निकेतन
सुमन : २)

—४—
घर की रानी—सुमन : १)

—५—
भक्ति-तरंगिणी
केशवदेव शर्मा : १)

—६—
अहंवादी की आत्मकथा
इलाचन्द्र जोशी : १)

—७—
चारुमित्रा
डा० रामकुमार वर्मा : २)

—८—
श्रृंखला की कड़ियाँ
श्री महादेवी वर्मा : १।।)

—९—
हमारे नेता
'सुमन' : १।)

—१०—
स्त्रियों की समस्याएँ
म० गांधी : १)

—११—
वेदी के फूल
'सुमन' : ।।।)

—१२—
गांधी-वाणी
'सुमन' : १।) २)

गांधीजी के जन्म दिन पर सर्वोत्तम उपहार

गांधी विचार—समुद्र का चिन्तामणि

कई वर्षों के परिश्रम से प्रस्तुत गांधीजी के विचारों का
उन्हींके शब्दों में विषयानुसार
निचोड़

गांधी-वाणी

[श्री रामनाथ 'सुमन']

२ अक्तूबर को गांधी जयन्ती के अवसर पर प्रकाशित

अपनी प्रति के लिए आर्डर भेजिए।

मूल्य १।।) : २।)

❋ ❋ ❋

हमारी बिलकुल नई पुस्तकें (सितम्बर के प्रकाशन)

१—हमारे नेता : [लेखक—श्री रामनाथ 'सुमन']

[इसमें मौ० आजाद, वल्लभभाई, राजाजी, राजेन्द्रबाबू, सरोजिनी नायडू, गांधीजी और जवाहरलाल के अध्ययन तथा जीवन चित्र हैं। मूल्य १।।) सुन्दर कवर।]

२—स्त्रियों की समस्याएँ : [महात्मा गांधी]

[स्त्रियों की समस्याओं पर गांधीजी के विचार। अत्यन्त प्रामाणिक और सुसम्पादित संस्करण। मूल्य केवल १)]

३—वेदी के फूल : [श्री रामनाथ 'सुमन']

अत्यन्त स्फूर्ति प्रद, जीवनदायक शब्द-चित्र। मूल्य ।।।)

साधना-सदन

६ ए लूकरगंज, इलाहाबाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों का हल कर देगा

यह उच्चकोटि का
पेकिंग कागज़ है

भारतीय बाजार में आज
इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर आप

रचनात्मक कार्यक्रम में विश्वास रखते हैं—

आप मानते हों कि ग्रामोद्योग, ग्रामसुधार और ग्राम-संगठन से ही

भारत का भला है तो आपको

महात्मा गांधी व राजेन्द्र बाबू	का	रचनात्मक कार्यक्रम	=) ≡)
महात्मा गांधी	की	ग्रामसेवा	=)
श्री झवेरभाई पटेल	द्वारा संकलित	गाँवों का आर्थिक सवाल	≡)
" गुलजारीलाल नन्दा	का	खादी का महत्व	=)
" परमेश्वरीप्रसाद गुप्त	"	पशुओं का इलाज	॥)
		चारा दाना और उसके खिलाने के उपाय	≡)
" बालूभाई मेहता	की	खादी मीमांसा	१॥)
स्व० रामदास गौड़	की	गांवों की कहानी	॥)
		गांवों का सुधार संगठन	१)
काका कालेलकर	का	लोक जीवन	॥)
चौधरी मुख्तारसिंह	का	गांव और किसान	॥)
महात्मा गांधी	का	स्वदेशी और ग्रामोद्योग	॥)
श्री गणेशदत्त शर्मा	की	सफाई	॥)
" बैजनाथ महोदय	का	भारत में व्यसन और व्यभिचार	॥=)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)

आदि पुस्तकें पढ़नी चाहिएं। ये आपके कार्य में सहायक होंगी। आपके लिए दिशा सूचक होंगी और इनके अनुसार चलने से अपने कार्य में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

सस्ता साहित्य मंडल—नई दिल्ली।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहले सम्पत्ति प्राप्त कीजिए, फिर पैसा बचाइए। बीमा कराने से आपको एक निश्चित रक़म ज्ञात रहती है। फिर आप किश्त से रुपया चुका सकते हैं।

जीवन-बीमे में मूल्य घटता नहीं, समय पाकर बढ़ता ही है।

परामर्श कीजिए :—

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

चेयरमैन

सेठ ब्रजमोहन बिड़ला

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रिंसपल आफिस

२१ दरियागंज, दिल्ली

शाखाएँ—

बम्बई, नई दिल्ली, मद्रास, लाहौर, कानपुर, पटना, अहमदाबाद, कोलम्बो इत्यादि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपको भारत को आज़ाद करने की तमन्ना है ?

आप दुनिया की राजनीति में दिलचस्पी रखते हैं ?

भारत की तथा दुनिया की राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक समस्याओं की चर्चा तथा उनके हल निकालने के प्रयत्नों में हिस्सा लेना चाहते हैं

तो

पं० जवाहरलाल नेहरू	की	मेरी कहानी	३)
		विश्व इतिहास की झलक	८)
		हिन्दुस्तान की समस्यायें	१)
		लड़खड़ाती दुनिया	॥।≈)
महात्मा गांधी	का	हिन्द स्वराज	≡)
		द० अफ्रीका का सत्याग्रह	१॥)
		युद्ध और अहिंसा	॥)
श्री राजेन्द्र बाबू	"	रचनात्मक कार्यक्रम	≡)
" किशोरलाल मश्रुवाला	"	गांधी विचार दोहन	॥)
" घनश्यामदास बिड़ला	की	डायरी के पन्ने	१।)
" बालूभाई मेहता	"	खादी मीमांसा	१।)
प्रिंस क्रोपाटकिन	का	रोटी का सवाल	१)
श्री महादेव देसाई	"	इंग्लैण्ड में महात्माजी	१॥)
डॉ० पट्टाभि सीतारामैया	"	कांग्रेस का इतिहास	२॥)
" हरिश्चन्द्र गोयल	"	नया शासन विधान	॥)

तथा युद्ध-संकट और भारत, युरोपीय युद्ध और भारत, सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे (गांधीजी), हम कहाँ हैं ? (जवाहरलाल) मेरी अपील (गांधीजी) आदि पुस्तकें आपके दिमाग़ में एक नई विचारधारा पैदा कर देंगी, इनसे आपके विचार सुलझेंगे और आपको एक निश्चय पर पहुंचाने में मदद देंगी—

—अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए—

सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएं—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्खन), करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगांव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप नवयुवक हैं ? आपकी नसों में खून दौड़ रहा है ? आपकी आकांक्षायें महान् हैं ? दुनिया की बीहड़ घाटियों में से आपको रास्ता खोजना है ? तो आइए

महात्मा गांधी	की	आत्म कथा १), अनीति की राह पर ॥=), ब्रह्मचर्य ॥), सर्वोदय	-)
		सत्यवीर सुकरात	-)
स्वेट् मार्डेन	का	दिव्य जीवन ।=), आगे बढ़ो	॥)
श्री विनोबा	के	विचार	॥।)
" रामनरेश त्रिपाठी	के	तीस दिन : मालवीयजी के साथ	१॥)
" घनश्यामदास बिड़ला	के	बिखरे विचार	॥।=)
च० राजगोपालाचार्य	की	दुखी दुनिया	।=)
श्री वियोगी हरि	की	मेरी हिमाक़त	॥)
प्रिंस क्रोपाटकिन	की	नवयुवकों से दो बातें	-)
म० टाल्स्टॉय	का	क्या करें ?	१)
"	का	स्त्री और पुरुष	॥)
विक्टर ह्यूगो	की	फांसी !	।=)
श्री रामनाथ सुमन	का	हमारे राष्ट्र निर्माता	१॥)
" कृष्णचन्द्र विद्यालंकार	का	हमारे अधिकार और कर्तव्य	॥)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)
काका कालेकर	का	जीवन-साहित्य	॥=)

आदि पुस्तकें आपका रास्ता सरल और सुगम करेंगी; आपमें कठिनाइयों को हंसते-हंसते पार करने की शक्ति भरेंगी और आप अपने जीवन में अपने उच्चादर्श को प्राप्त करने में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

सस्ता साहित्य मंडल—नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिड़ला जूट मैन्युफैक्चरिंग कंपनी
लिमिटेड

—मैनेजिंग एजेंट—

बिड़ला ब्रदर्स लिमिटेड,

८, रायल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

—※—

जूट कार्पेटों के निर्माता

जो फर्शों को सजाने की सब तरह की सामग्री से सबको सन्तुष्ट करने के लिए प्रसिद्ध हैं

क्या उनका कोई स्टॉकिस्ट आपके नगर में नहीं है ?

तो

कृपया हमारे सोल डिस्ट्रीब्यूटर्स को लिखिए ।

पता

मैसर्स गॉल्सन्स एण्ड कम्पनी

११, क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता

पोस्ट बक्स नं० ६६३

तार का पता 'CARPETS'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ : अंक २-३ | सितम्बर-अक्तूबर १९४२ | नई दिल्ली

दवाओं से रोग अच्छा नहीं होता

जितनी भी दवाएं दुनिया की बड़ी-से-बड़ी प्रयोगशालाओं में तैयार की जाती हैं वे उन दवाओं का मुकाबिला नहीं कर सकतीं जिनको प्रकृति मिट्टी से पैदा करती है। प्रकृति की इन दवाओं में मुनासिब तौर से वे सब तत्त्व मौजूद हैं जो शरीर को स्वस्थ रखते हैं। डाक्टरों के बड़े-बड़े ऐलानों और दवाओं के बड़े-बड़े नामों पर कुछ भी ध्यान नहीं देना चाहिए। ये डाक्टर एक तरह के सौदागर हैं, जो पैसे के लिए सौदागरी करते हैं। इस तरह की सौदागरी की मामूली मिसाल है—मैदा और सफेद चीनी का व्यापार। ये दोनों अप्राकृतिक चीजें हैं और इनसे तन्दुरुस्ती को बहुत धक्का पहुंचता है। शरीर की बढ़न और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिन विटामिनों और खनिज लवणों की जरूरत है वे सब आटे और गुड़ से इसलिए निकाल लिये जाते हैं कि वे देखने में भले मालूम हों और उनकी खूब बिक्री हो। लोग भी सच्ची बात को न जानने के कारण उनकी सुन्दरता को देखकर भुलावे में आजाते हैं। वे यह नहीं जानते कि विटामिन और लवणों के निकाल दिये जाने के कारण इन दोनों चीजों ने करोड़ों आदमियों और उनके बच्चों को भारी नुक्सान पहुंचाया है। 'दवाओं से बहुत फायदा होता है', ऐसा खयाल करके मैंने अपनी जिन्दगी शुरू की और 'इन दवाओं से बड़ा नुक्सान पहुंचता है' ऐसा खयाल करके मैं अपनी जिन्दगी खतम कर रहा हूं। दवाओं से रोग दब जाता है, अच्छा नहीं होता।

—स्व० डाक्टर लक्ष्मीनारायण चौधरी—

Retired Civil Surgeon. Jubalpur C.P.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य का आध्यात्मिक आधार

—डा० अजितमोहन बोस—

स्वास्थ्य के आध्यात्मिक आधार के मानी क्या हैं ? इसका अर्थ यह है कि आहार, व्यायाम, सूर्यप्रकाश तथा अन्य भौतिक शारीरिक नियमों के झंझटों में पड़े बिना भी आदमी तन्दुरुस्त रह सकता है, बशर्ते कि उसकी प्रवृत्ति आध्यात्मिक हो। अर्थात् विश्वनियंता के अस्तित्व में उसका दृढ़ विश्वास हो इतना ही नहीं बल्कि यह भी कि उसने विश्व की रचना कल्याण के लिए की है। हमारा जीवन अर्थहीन नहीं किन्तु कुछ विशेष अर्थ—उद्देश्य रखनेवाली वस्तु है। मन में इस बात का पूरा विश्वास हो तो आत्मकल्याण के भौतिक नियमों में से कुछ का उल्लंघन कर जाने पर भी मनुष्य साधारण प्रकार से स्वस्थ रह सकता है। इसके यह माने हर्गिज नहीं हैं कि भौतिक नियमों का अस्तित्व ही नहीं है या वे हैं भी तो प्रभावहीन हैं, हमारा कुछ बना-बिगाड़ नहीं सकते। धर्मनिष्ठा और धर्मसाधना में काफी आगे बढ़े हुए लोग भी आरोग्य के भौतिक नियमों के अनुसरण को आध्यात्मिक उन्नति में बहुत सहायक पाते हैं। कहने का मतलब इतना ही है कि ऐसे आदमियों से स्वास्थ्य के कुछ नियमों की थोड़ी उपेक्षा हो भी जाय तो उन्हें उसका उतना बड़ा जुर्माना न अदा करना होगा जो साधारण मनुष्य को करना पड़ता है।

वैज्ञानिक और आध्यात्मिक दृष्टियां

दुनिया को देखने की एक-दूसरे से स्पष्टतः भिन्न दो दृष्टियां हैं। कुछ मिली-जुली भी हैं। सुभीते के खयाल से मैं एक को वैज्ञानिक दृष्टि और दूसरी को आध्यात्मिक दृष्टि कहता हूं।

१—**वैज्ञानिक दृष्टि**—इसकी उत्पत्ति इस प्रकार हुई कि इधर कुछ सदियों से विश्व-प्रपंच अथवा इस दुनिया की पहेली को समझाने के लिए धर्म—मजहब की ओर से जो कुछ कहा जाता है, सत्य के खोजियों के लिए वह बिलकुल नाकाफी है—असन्तोषप्रद दिखाई देता था। इस छोटेसे लेख का प्रयोजन यह बताना नहीं है कि हमारे पचासों पीढ़ियां पहले के पुरखों के स्थूल, बिना छाने-फटके वैज्ञानिक विचारों में क्या-क्या तब्दीलियां हुई हैं, और न इसकी ही चर्चा करना कि विज्ञान की विविध शाखाओं ने किस तरह किन मंजिलों से गुजरकर अपना आज का रूप प्राप्त किया है। इतना ही कह देना काफी है कि प्राण और प्राणिसमूह की उत्पत्ति तथा विकास के सम्बन्ध में हमारे विचार मुख्यतः डार्विन की प्राकृतिक चुनाव के द्वारा प्राणियों के उत्तरोत्तर विकास की कल्पना पर आश्रित हैं। यह सही है कि प्राण की उत्पत्ति और 'अमीबा' (एककोषीय प्राणी, आदिजीव) से आधुनिक मानव का विकास होने में हजारों साल के बीच उसमें जो तब्दीलियां हुईं उनके बारे में डार्विन की बहुत-सी कल्पनाओं को हम छोड़ चुके हैं, फिर भी यह कहना ही होगा कि आधुनिक जीवविज्ञान का मुख्य आधार डार्विन का विकासवाद ही है।

यह सिद्धांत मानता है कि आज के जन्तु और वनस्पतिवर्ग के प्राणियों के जीवन का विकास-क्रम बिना यह माने समझ में नहीं आसकता कि अमीबा जैसे सीधी बनावटवाले एककोषीय प्राणी से क्रमिक अथवा द्रुत-परिवर्त्तनों के द्वारा मनुष्य सरीखे अति जटिल रचना वाले बहुकोषीय प्राणी की उत्पत्ति हुई है; और सम्पूर्ण जीवसृष्टि में परस्पर सतत भयानक संग्राम चल रहा है, जिसमें अच्छे हरबे-हथियारवाले, अधिक चालाक और बलवान जीव ही उबरते और बढ़ते हैं। प्रकृति महाकाली-रूप है। वह कहती है—लड़ो या मरो, कोयल का संगीत सुनकर सांप का मेंढक को तिल-तिल करके निगलना न भूल जाओ। इस वैज्ञानिक ज्ञान में स्नेह, परस्पर की सहायता, दया, क्षमा, निस्स्वार्थता, आत्मविस्मृति जैसी तुच्छ बातों का जीवन-संग्राम में विजय-लाभ की दृष्टि से बहुत ही कम महत्व

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। इस अर्थहीन और रिपु-रूप संसार में हम सब ओर से अगणित शत्रुओं से घिरे हैं--उन्हें मारिए, नहीं तो खुद मारे जाइएगा।

चिकित्साशास्त्र आज जिस रूप में उपलब्ध है, वह भी अधिकांश में डार्विन के विचारों पर ही अवलंबित है। वह मानता है कि सब मानव प्राणी, वस्तुतः प्राणी-मात्र, ऐसी दुनिया में रख दिये गये हैं जो उनकी विरोधी है, जो मौका मिलते ही उन्हें खाजाने को तैयार दुश्मनों से भरी है। ऐसी दुनिया में जिन्दा रहने के लिए उन विशेषज्ञों की मदद दरकार होगी जिन्होंने स्वास्थ्य और उसकी समस्याओं का वैज्ञानिक विधि से अध्ययन किया है। यही विचार अन्वेषणशालाओं की स्थापना और स्वास्थ्य-अधिकारियों की नियुक्ति का कारण हुआ है। दूसरों की तन्दुरुस्ती की जिम्मेदारी उठानेवाले अधिकारियों में से बहुतसे खुद दवा पर जीनेवाले हैं,'यह और बात है।

ऐसे डरावने और उद्देश्य-रहित संसार में जीवित रहने के लिए आपको विज्ञान की नवीनतम खोजों का पूरा-पूरा लाभ उठाना होगा, जो अन्वेषणकर्त्ताओं और उनके कारणों की टीका-व्याख्या करनेवाले डाक्टरों के द्वारा आपके सामने रखी गई हैं।

उनका कहना है कि सौभाग्यवश प्रकृति ने कभी जब उसका ध्यान दूसरी ओर था, हममें से अधिकांश को नैसर्गिक रक्षा की शक्ति प्रदान कर दी, जिससे हम बाहरी शत्रुओं से अपना बचाव कर सकें। उसीका प्रताप है जो पूर्ववैज्ञानिक युग में हम बचे रह गये। पर आप उसका पूरा भरोसा नहीं रख सकते। वह अनिश्चित और अविश्वसनीय वस्तु है। इससे अधिक निरापद और अधिक वैज्ञानिक उपाय है टीके की, पिचकारी की, और खाने-पीने की दवाओं के जरिये अपनेको रोगों के आक्रमण से सुरक्षित कर लेना। अगर हम इन वैज्ञानिक अन्वेषकों की बात का विश्वास करें तो समय रहते किये गये औषधियों के प्रदर्शन और टीकों की बदौलत हजारों आदमियों की जानें प्लेग, मलेरिया, चेचक, टाइफाइड आदि जान-लेवा बीमारियों से बचाई गई हैं। पर मामूली सर्दी जुकाम का कारण और औषध अब भी अज्ञात है। कैसी विचित्रता है! विराट वामन बन गया!

इन वैज्ञानिकों की निगाह में ताजा हवा, 'कैलोरी' अर्थात् गरमी पैदा करने के पैमाने से नपा-तुला भोजन, धूप, आरोग्य के लिए उपयोगी हैं, पर उपयुक्त औषध और सीरम या वेक्सीन (टीके, इंजेक्शन की दवाओं) की तुलना में ये आधा काम भी नहीं कर सकते। अंग्रेजी साहित्य के सुविख्यात लेखक आल्डस हक्सले ने अपने 'दि ब्रेव न्यू वर्ल्ड' (बहादुर नई दुनिया) नाम के उपन्यास में इस वैज्ञानिक जगत का सच्चा चित्र खींचा है। जिनके मन पर वैज्ञानिक दवाइयों की गहरी धाक जमी है, उनसे मैं उक्त पुस्तक को एक बार पढ़ जाने की प्रार्थना करूंगा। आशा है, उनका मन आह्लाद और आशा की बाढ़ में बहने लगेगा। विज्ञान इतना वैज्ञानिक होगया है कि खुद वैज्ञानिक भी एक-दूसरे की बात नहीं समझ पाते।

२--**आध्यात्मिक दृष्टि**--इस दृष्टि का आधार यह विचार है कि इस विश्व का एक नियामक या संचालक है और वह कृपालु है, हमारे जीवन और मंगल की उसे बड़ी चिन्ता रहती है। जिस जगत में हम जीते और विचरते हैं वह हमारा मित्र है। हमारे तथोक्त शत्रु खुद हमारे ही पैदा किये हुए हैं। भलाई या कल्याण के सब ज्ञात नियमों को तो हम तोड़ डालते हैं और आशा करते हैं चमकते-दमकते स्वास्थ्य की!

हम ऐसी चीजें खाने का आग्रह करते हैं जो बुरी तरह बिगाड़ डाली गई हैं, जिन्हें खाकर चूहे भी दस-पांच दिन से अधिक नहीं जी सकते। यह कोई मनघड़न्त बात नहीं है, श्री कोलम अक्रायड (Collum Akroid) जैसे सुप्रसिद्ध और अन्य बीसियों कार्यकर्त्ताओं द्वारा पचासों बार परीक्षा करके सिद्ध की जा चुकी है।

वह बिगाड़ा हुआ भोजन हमारी बिगड़ी हुई चटोरी जीभ को पसन्द आवे, इसके लिए हम मिर्च-मसाले की मदद लेते हैं। उस सत्त्व-रहित मिर्च-मसाले से भरे और अति गरिष्ठ आहार को हम ठूंस-ठूंसकर खाते हैं। हम अपने शरीर को भ्रांत कैलोरी सिद्धांत के सहारे चलाना चाहते हैं। हमारा शरीर जो कुछ भी हो, पर एंजिन कदापि नहीं है। हम धीरे-धीरे इस सत्य को पहचान रहे हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हम खुली हवा में जाकर इतना व्यायाम नहीं कर लेते कि हमारे शरीर में खून तेजी से दौड़ने लगे, जिससे तन्तुओं को मृत विकारी द्रव्य शरीर से बाहर निकाल देने में मदद मिलती है।

हम बदन को काफी देर तक खुला रखकर धूप के हितकर गुण का पूरा लाभ नहीं उठाते। कपड़ों का जरूरत से ज्यादा बोझ लाद लेते हैं। हड्डी और ग्रंथियों के क्षय की प्रसिद्ध रोलियर-चिकित्सा का आधार अलट्रा वायलेट किरणों का हमारे बदन पर होनेवाला हितकर प्रभाव ही है।

अन्त में जो बात मेरी दृष्टि से सबसे अधिक महत्व की है वह है हमारे मन की स्थिति। हम सब तरह के दुर्बल और दुर्बलताजनक विचारों में गोते लगाते रहते हैं। भय, काम, पैसे और अधिकार-प्रभाव का अत्यधिक लोभ——हमारे अधिकांश विचार बस इन्हींसे उलझे-चिपके होते हैं। अपने स्नायुमण्डल और अपने दिमाग पर हम उसके बूते से अधिक बोझ लादते रहते हैं। ऐसी दशा में क्या यह कोई अचरज की बात है कि शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य बनाये रखने के असाध्य प्रयास में एक दिन वह बेदम होकर गिर पड़ता है?

जब प्रकृति इसके प्रतिवाद में देह और दिमाग के क्लेशकर लक्षणों के द्वारा हमारी मूर्खता के विषय में हमें चेतावनी देती है तो हम डाक्टर-वैद्यों के पास दौड़ते हैं कि दवा, सुई (इंजेक्शन) या किसी और जादू-मंतर के जरिये उस खराबी को दूर कर दें जो स्वास्थ्य के साधारण नियमों को जानबूझकर तोड़ते रहकर हमने खुद पैदा करली है। हमारे शरीर में संचित शक्ति और प्राणशक्ति काफी हुई तो हमें बहुत अधिक कष्ट देनेवाले लक्षणों में से कुछ दब जाते हैं। इसीको हम रोग-मुक्ति कहते हैं। ऐसी कई मुक्तियों के बाद हम देखते हैं कि हमारी शक्ति का दिवाला निकल गया। फिर जहरीली दवाइयां और सुई-टीके भी सभी हमारे लिए बेकार होजाते हैं। हमपर उनका कोई असर नहीं होता। अब शल्य-चिकित्सा या चीरफाड़ का इलाज करनेवाले महाशय पधारते हैं कि जिस अंग पर अधिक अन्याय हुआ हो और जो अधिक कष्ट देरहा हो उसको काटकर फेंक दें। यह भी 'रोग-मुक्ति' या आरोग्य-लाभ ही माना जाता है। इन रोगमुक्तियों का सिलसिला अन्त में हमें जीवन्मृत या घुलघुलकर मरने की अवस्था में पहुंचा देता है। हम सदा के लिए रोगी और निकम्मे हो-जाते हैं। या दैव की दया होगई तो स्मशान या कब्रिस्तान पहुंच जाते हैं।

जो लोग प्रकृति से अधिक समझदार होने के कायल हैं उनके लिए ये सब दुखः-दर्द अकारण और निरर्थक हैं। उनकी दृष्टि से अति धूम्रपान से दिल में धड़के की या और कोई बीमारी पैदा होजाने पर उसे कटवा कर फेंक देना भी उतनी ही समझदारी की बात होगी जितनी बरसों तक अप्राकृतिक, विकृत, बहुत ज्यादा मिर्च-मसालेवाले, अति गुरुपाक भोजन करते रहने के कारण प्रतिवाद करते रहने को विवश पित्ताशय या 'अपेंडिक्स' या दोनों को ही सर्जन की सहायता से निकाल बाहर करना। अधिक अच्छा और समझदारी का रास्ता तो यह है कि हम अपने स्वास्थ्य-विघातक आहार-विहार से ही पल्ला छुड़ावें। अपने जिन अंगों-इन्द्रियों से अरसे से मार-मारकर काम लेते आरहे हैं उन्हें जरा अपनी मरम्मत कर लेने का मौका दीजिए और प्रकृतिमाता आपको फिर अपने पांवों पर खड़ा कर देगी। जीवन-क्रम में इस प्रकार के परिवर्तन के लिए जिस स्वल्प निग्रह और धैर्य की आवश्यकता है, सबल-सतेज स्वास्थ्य और जीवन के आनन्द की पुनःप्राप्ति उसका मुनासिब से कुछ अधिक ही मुआवजा चुका देंगे। जीवन तब बहुत ही मधुर और बाढ़-विकास तथा सुख-प्राप्ति की संभावनाओं-सुविधाओं से भरा मालूम होगा। तब हम अखिल विश्व के स्रष्टा के सामने श्रद्धा और कृतज्ञता से नतमस्तक होंगे, जो शिव और सुन्दर है। तभी आप स्वास्थ्य के आध्यात्मिक आधार का अर्थ पूरी तरह समझ सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सौन्दर्य और स्वास्थ्य

स्वामी कुवलयानन्द

बहुत कम स्त्रियां इस बात को समझती हैं कि स्वास्थ्य और सौंदर्य का आपस में कोई सम्बन्ध भी है। उनका यही अज्ञान उनके स्वास्थ्य की बहुतसी खराबियों की जड़ है।

जन्तु-जगत की विभिन्न जातियों के नर और मादा को मिलाकर देखने से यह बात तुरन्त स्पष्ट होजाती है कि निम्नकोटि के प्राणियों में नर ही सुघड़ होता है, प्रकृति ने उसीको सौंदर्य की निधि प्रदान की है। मादा उसकी तुलना में बदशक्ल होती है। सैकड़ों में से दो-एक मिसालें लीजिए। शाही शान रखनेवाले सिंह की सिंहनी की सादी, आकर्षण-रहित बनावट से तुलना कीजिए। उसकी गरदन पर वह शानदार अयाल नहीं होता। जबड़े और पंजे भी उतने बड़े और रोबदार नहीं होते। इन विशेषताओं के बिना बेचारी सिंहनी कुछ जंचती ही नहीं। मोर और मोरनी भी इसके उदाहरण होसकते हैं। नर के पंखों के रंगीलेपन और उनकी शान के सामने मादा मामूली मुरगी जैसी भद्दी भोंडी लगती है। केवल मानव-जाति के लिए ही प्रकृति ने अपनी योजना उलट दी और नारी को सुंदर बना दिया है। इसलिए हमारी महिलाओं का यह विशेष अधिकार और कर्तव्य है कि प्रकृति की इस देन का समझदारी के साथ उपयोग करें और उसे बचाये रखने तथा बढ़ाते जाने के लिए पूरी-पूरी कोशिश करें।

बदकिस्मती से खूबसूरती के बारे में स्त्रियों के खयालात बहुत ग़लत हैं, खासकर शहरातियों में। वे श्रृंगार-सामग्री के यथेच्छ व्यवहार, भड़कीली साड़ियों और भांति-भांति के गहनों को ही सौन्दर्य-साधन मानती हैं। स्त्रियां कंघी-चोटी और सिंगार-पटार में जितना वक्त लगाती हैं उससे पता चलता है कि सुंदर दिखने की उनके मन में कितनी लालसा होती है। पर तनिक सोचने का श्रम करें तो उन्हें मालूम होजायगा कि ये बाहरी बातें उन्हें सुंदरी बनाने में एक तरह से कुछ भी सहायता नहीं देसकतीं। कोई भी बनाव-सिंगार, चाहे वह कितना ही कीमती और तड़क-भड़कवाला हो, धंसी हुई आंखों, पिचके हुए गालों, झुर्रियां पड़े हुए पीले चेहरे और कमजोर, दुबले-पतले अंगों को सुंदर नहीं बना सकता। सच्ची सुंदरता सदा उत्तम स्वास्थ्य से मिलती है।

रूप और लावण्य

संस्कृत के साहित्यकारों ने सौंदर्य के दो अंग माने हैं। उनका खयाल है कि रूप और लावण्य दो वस्तुओं या तत्वों से मिलकर बना है। रूप है शरीर के सब अंगों का आपस में मेल होना, उनका सुडौलपन। उठने-बैठने, चलने-बोलने के ढंग में सुंदरता होना भी उसमें शामिल है। लावण्य देह की आकर्षक कांति को कहते हैं, जिसकी संस्कृत कवि सच्चे मोती की आब के साथ तुलना करते हैं। रूप और लावण्य दोनों ही भीतरी चीजें हैं, बाहरी बनाव-सिंगार से उनका कोई सम्बन्ध नहीं है। संस्कृत के साहित्यकारों के मत से—और यही मत ठीक भी है—रूप और लावण्य की प्राप्ति उत्कृष्ट स्वास्थ्य से ही होसकती है। शरीर के हरेक अंग का समुचित और सानुपात विकास होना चाहिए, जिससे देह देखने में सुडौल और भली लगे। लावण्य की उत्पत्ति और स्थिति तभी संभव है जब शरीर के सब अंग ठीक तौर से अपना काम करते हों। उस दशा में प्रतीत होता है मानों उससे स्वास्थ्य की किरणें फूट रही हों।

बड़े दुःख की बात है कि हमारे आजकल के नागरिक जीवन ने हमारी बहनों की तन्दुरुस्ती को बर्बाद कर दिया है। पुराने जमाने में स्त्रियों को धनी घरों में भी घर के सब काम खुद करने पड़ते थे। चिकित्सा और आरोग्यशास्त्र के पंडित स्पष्ट शब्दों में स्वीकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करते हैं कि दलना-पीसना, पानी भरना, झाड़ू देना और इस तरह के दूसरे काम, जो बीते जमाने में स्त्रियों के जिम्मे थे, उनकी तन्दुरुस्ती को सदा सान पर चढ़ाये रखते थे। इधर जो अपने देश में महानगरों का निर्माण हुआ है उनमें गरीब घरों में भी ये सब काम दूसरों के लिए छोड़ दिये गये हैं। स्त्रियां गपशप और किस्से-कहानियों से वक्त काटा करती हैं। अमीर घरों में तो खाना पकाने और बच्चों के पालनपोषण जैसे काम भी नौकरों के जिम्मे कर दिये गये हैं। नतीजा यह हुआ है कि स्त्रियों की तन्दुरुस्ती चौपट हो गई है।

भयावनी मृत्यु-संख्या

विभिन्न सरकारें जन्म मृत्यु के जो आंकड़े प्रकाशित किया करती हैं उनमें सौरी में मरनेवाली स्त्रियों की संख्याएं देखकर आप इस बात का पक्का अंदाजा लगा सकते हैं कि स्त्रियों का स्वास्थ्य कितना गिर गया है। सौरी में मरनेवाली स्त्रियों की संख्या शहरों और कस्बों में गांवों की दूनी होती है, बम्बई सूबे के १९२८ से दूर तक के आंकड़े देखने से पता चलता है कि शहरी रकबों में जहां हजार प्रसव पीछे १०.६१ माताएं परलोक सिधारीं वहां देहाती रकबों में ५.३७ का ही औसत रहा। बम्बई में बीसियों प्रसूतिगृह हैं, फिर भी प्रसव में होनेवाली मौतों में वह भी उन गांवों से कहीं बढ़ा हुआ है जहां बीमार होने पर कोई डाक्टर-वैद्य भी नहीं मिलता। हमारे देश के कुछ नगरों में तो सौरी की मृत्यु-संख्या इतनी बड़ी है कि देखकर कलेजा कांप उठता है। मिसाल के तौर पर १९३० में सूरत में हजार प्रसव पीछे १३.१६ माताओं की इहलीला समाप्त हुई, नासिक में २५ की, सतारा में ४० की और लरकाना (सिंध) में ६६·६७ की। सारे हिन्दुस्तान के आंकड़े इकट्ठे किये जायें तो हमें यह देखकर स्तब्ध होजाना होगा कि हर साल हमारे देश में कुल दो लाख स्त्रियां बच्चा जनने और उसके सिलसिले में पैदा होनेवाली बीमारियों के कारण मौत के मुंह में समा रही हैं। यह बात तो हम पहले ही दिखा चुके हैं कि नगरों की मृत्यु-संख्या गांवों में होनेवाली मौतों की दूनी है।

शहरों में देहात की तुलना में प्रसूताओं की मृत्यु इतनी अधिक होने का क्या कारण है ? वह बिलकुल स्पष्ट है। शहराती स्त्रियों का मेहनत और कसरत दोनों से भागना ही इस बड़ी मृत्यु-संख्या का कारण है। व्यायाम का अभाव उन्हें सौन्दर्य से ही नहीं स्वास्थ्य से भी विहीन कर देता है। बहुतसी स्त्रियां सौरी से जिन्दा निकल आती हैं, पर गर्भ-धारण के प्रभाव से इतनी कमजोर होजाती हैं कि सारे घर के लिए बोझ बन जाती हैं और सारे कुटुम्ब का सुख नष्ट कर देती हैं। इंग्लैंड में हिसाब लगाकर देखा गया है कि विवाहित स्त्रियां अविवाहिताओं से तिगुना अधिक बीमार होती हैं। हिन्दुस्तान में तो हालत संभवतः इससे बुरी ही होगी। शारीरिक श्रम का अभाव हजारों माताओं की अकाल मृत्यु का ही कारण नहीं होता, हमारे घरों में जो बीमारियां और परेशानियां सदा डेरा डाले रहती हैं वह भी बहुत कुछ उसीका प्रसाद है।

अतः हमारे देश की स्त्रियां अगर खूबसूरत बनना और ऐसी तन्दुरुस्ती बनाये रखना चाहती हैं जिसके तेज से देह दमकती और चेहरा चमकता रहे, तो उन्हें ऐसी-ऐसी कसरतें करनी होंगी जिनसे बच्चा जनना आसान होजाय। माता और बच्चों की तन्दुरुस्त मां बन सकने के लिए स्त्रियों का मेहनत के काम और व्यायाम करना कितना जरूरी है, यह नीचे दी हुई बात से स्पष्ट होजायगा। कुछ दिन हुए डाक्टर बालफोर और डाक्टर तालपुडे ने बम्बई की स्त्रियों के स्वास्थ्य के विषय में जांच-पड़ताल की थी। उन्होंने देखा की मिल-महाल में काम करनेवाली स्त्रियों में सौरी की मौतों का औसत हजार पीछे एक से अधिक नहीं है। वे इस नतीजे पर पहुंचे कि उनमें इतनी कम मौतें होने का कारण इसके सिवा और कुछ नहीं होसकता कि मिल-महाल की स्त्रियों को मेहनत-मजदूरी की आदत होती है। क्या इससे यह सिद्ध नहीं होता कि वह सच्ची तन्दुरुस्ती, जिसमें स्त्रियां स्वस्थ माता बनने में समर्थ होसकती हैं, काम और व्यायाम से ही मिल सकती है ? अगर नगर का सभ्य जीवन हाथ से काम करने में हेठी मानता है तो फिर चाहिए कि नगर की हरेक नारी प्रति दिन कम-से-कम आधा घंटा तन्दुरुस्ती बनाने और बनाये रखने वाली कसरतों को जरूर किया करे।

(शेष पष्ठ ४६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी शक्ति पहचानो

डा० दुर्गाशंकर नागर, सम्पादक 'कल्पवृक्ष'

अपने अन्तःकरण के अन्तस्तम प्रदेश में दृष्टि करो और देखो कि तुम्हारे मन में किस प्रकार के विचार निरन्तर चला करते हैं ? तुम्हारा अन्तःकरण शीघ्रता से दुःस्वप्नों के वशीभूत तो नहीं होजाता ? आवेश में आकर तो तुम काम नहीं करते ? जो व्यक्ति आवेश में आकर या उत्तेजित होकर काम करते हैं उनकी शक्ति शीघ्र नष्ट होजाती है और वे अपने जीवन में बहुत थोड़ा कार्य कर पाते हैं। जिनका चित्त व्याकुल और बिखरा हुआ रहता है वे अपनी शक्ति का अपव्यय करते हैं। जब चित्त स्थिर, शांत और एकाग्र होता है तभी सारी शक्तियां हाथ में लिये हुए कार्य की ओर अभिमुख होती हैं। जो मनस्वी हैं, शांत चित्तवाले हैं, जिनका मन एकाग्र रहता है, वे ही उपयोगी कार्य करते हैं, वे ही महापुरुष हैं।

आज के मनुष्य का स्वभाव ऐसा ग्रहणशील हो गया है कि जरा-जरासी बात में वह नाराज होजाता है, चिढ़ जाता है और आगबबूला होजाता है। ऐसी दशा में लोग जो नहीं करना चाहिए वह कर बैठते हैं और जो नहीं कहना चाहिए वह कह देते हैं।

किसी-किसीके मन का संचालन करनेवाला उनका जठर अथवा पेट होता है। उनको खान-पान और भोगों की चर्चा में ही आनन्द आता है। दूसरे कई ऐसे हैं कि जिनको समाचारपत्र पढ़ने का रोग लग जाता है और वे ही विचार उनके दिमाग में दिन-रात चक्कर लगाया करते हैं। कुछ लोग ऐसे हैं कि उनके चारों ओर जो घटनाएं होती रहती हैं या जो प्रसंग उपस्थित होते हैं या जो कुछ वे अपने आस-पास सुनते रहते हैं उन्हींके सम्बन्ध में उनके मस्तिष्क में विचार उठा करते हैं। ऐसे मनुष्य अपने आस-पास होनेवाली घटनाओं और प्रसंगों के दास होते हैं। विचारों की ऐसी परतन्त्रता के या परवशता के एक नहीं सैकड़ों उदाहरण हैं। मनुष्य जो अपने विचारों को इच्छानुसार नहीं चला सकते उसका कारण यही है कि वे स्वयं कुछ विचार नहीं करते और अपने आपपर से अधिकार खो देते हैं।

हजारों मनुष्य ऐसे हैं जो दूसरों के अभिप्राय और सम्मति पर ही अपना जीवन व्यतीत करते हैं। अमुक मनुष्य ने ऐसा कहा है इसलिए वह बात सत्य है। अमुक मनुष्य उस बात को बुरा बतलाता है इसलिए वह झूठ है। एक नवयुवक शरीर से स्वस्थ थे। उनके शरीर में कोई रोग नहीं था, किन्तु किसी डाक्टर ने उनसे कह दिया कि तुम्हें क्षयरोग होगया है। बस फिर क्या था, दिनभर उनकी चर्चा का विषय क्षय होगया। "मैं क्षय-रोग से ग्रसित हूं, बम्बई के प्रसिद्ध अनुभवी डाक्टर ने मेरे शरीर की ठीक-ठीक परीक्षा करके मेरे रोग का निदान किया है, वह बात कैसे झूठ होसकती है ?" क्षय के विचारों में ही वह दिन-रात डूबे रहते। लोग उन्हें समझाते कि तुम हृष्ट-पुष्ट हो, तुमको क्षय-रोग हो ही नहीं सकता; किन्तु उनके मन में तो यह प्रबल भावना दृढ़ होगई थी कि बम्बई का डाक्टर झूठ कैसे कह सकता है ? अपने मन रूपी घोड़े की लगाम उस नवयुवक ने दूसरे के हाथ सौंप दी थी और अपने मन पर अधिकार खो बैठा था। इस प्रकार के विचारों की परवशता से हजारों मनुष्य दुःखों से पीड़ित होरहे हैं। मन पर अथवा विचारों पर अंकुश न रखने से ही मनुष्य व्यर्थ में परेशान और हैरान होता है।

तुम रोग-ग्रस्त होकर खाट पर पड़े हो, तो जबतक तुम स्वयं अपने रोग को मिटाने की इच्छा नहीं करते कोई धन्वन्तरि वैद्य या महाडाक्टर भी आकर तुम्हारे रोग को दूर नहीं कर सकता। तुम अपने प्रसुप्त बल को जाग्रत नहीं करोगे तो साक्षात ईश्वर भी शरीर धारण करके तुम्हारे सम्मुख खड़ा होजायगा तो भी तुम अपने-में लेशमात्र परिवर्तन नहीं कर सकोगे।

मनुष्य का कल्याण करने की बाहर की किसी भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्ता में सामर्थ्य नहीं है। मनुष्य स्वयं ही अपना कल्याण करने में समर्थ हैं। 'मुझसे बाहर कोई सत्ता अथवा मनुष्य है और वह मेरा हित या कल्याण कर सकता है' जबतक यह धारणा तुम्हारे हृदय में आरूढ़ रहेगी तबतक समझलो कि तुमने अपने भाग्य की बागडोर दूसरों के हाथ में दे रखी है।

तुम्हारे दुःख, विपत्ति और दुर्भाग्य का कारण परमात्मा नहीं है। न ग्रहदशा, जगत या जगत का कोई प्राणी अथवा भूत-प्रेत। इन सबके तुम स्वयं कारण हो। जीवन के सुख-दुःख की नौका को चलानेवाले तुम स्वयं हो। दूसरों पर आधार रखना, दूसरों का आश्रय ढूंढते फिरना, केवल अज्ञान है। प्रत्येक मनुष्य के अन्तःकरण में एक गुप्त सत्ता निवास करती है। इस सत्ता को कोई आत्मा, कोई अन्तर्यामी ईश्वर, तो कोई सद्असद्विवेक-बुद्धि कहता है। बार-बार यह सत्ता विचार करनेवाले के हृदय में प्रेरणा करती है कि दुःख को दूर करने के लिए दूसरों का अवलम्बन लेने की आवश्यकता नहीं है। आत्मावलम्बन, अर्थात् अपने स्वयं का, आत्मा का ही आश्रय ग्रहण करने की आवश्यकता है।

अपनी सलाह से काम करो और अपनेआपपर अधिकार रखो।

तुम्हारी नब्ज देखने से किसी दूसरे रोग का पता नहीं चलता, किन्तु तुमको अपने पर अश्रद्धा का रोग है इसीलिए तुम अपनी उन्नति के लिए दूसरों पर आधार रखते हो। इस रोग का पालन कर तुमने इसे पुष्ट किया है, यह तुम्हारे रोम-रोम में भिद गया है और तुम्हारे रुधिर को यह चूस रहा है। इस अपने अविश्वास पर, अश्रद्धा पर, सर्वप्रथम अधिकार करो। इसपर विजय प्राप्त करो, तभी तुम संशय पर विजय प्राप्त कर सकोगे।

ऐ श्रद्धाविहीन मनुष्य! तेरा निश्चय डांवाडोल है, तूने अपने जीवन का भार दूसरों पर डाल दिया है, तू बाहरी सहारा ढूंढ रहा है, बाहरी सहारा टूटते ही तू एकदम नीचे गिर जायगा। स्थिर चित्त होकर विचार कर। तू अपनेको मिट्टी में से उत्पन्न हुआ तुच्छ व्यक्ति मान रहा है। विचार कर। तू अपनेको अत्यन्त अधम, अत्यन्त तुच्छ, अत्यन्त शक्तिहीन मान रहा है। तुझमें तो ऐसा अद्भुत सामर्थ्य है जो ब्रह्माण्ड और ब्रह्माण्ड के अधिपति को खींचकर लाने में समर्थ है।

अपने सामर्थ्य को जान और अपनी शक्ति को पहचान। तू स्वाधीन बनजा।

सर्वं परवशं दुःखं सर्वमात्मवशं सुखम्।

(४४वें पृष्ठ का शेष)

खुशी की बात है कि इधर कुछ दिनों से कुछ स्त्रियां नियमित व्यायाम की आवश्यकता को समझने लगी हैं। पर दुर्भाग्यवश उन्होंने ऐसी कसरतों को पसंद किया है जिनसे स्वास्थ्य मिलने के बजाय पुट्ठे बलवान होते हैं, शरीर सुंदर सुडौल होने के बजाय पेशियां पुष्ट होती हैं। प्रकृति ने स्त्रियों को खास तौर से सन्तानोत्पादन का कार्य सौंपा है। इसलिए प्रकृति की मांग है कि उनके वे अंग जिनका गर्भ-धारण और प्रसव-क्रिया में काम पड़ता है खास तौर से मजबूत बनाये जायें। इसका अर्थ यह होता है कि हरेक स्त्री को पेडू और श्रोणि-चक्र के व्यायाम अवश्य करने चाहिए। इन दोनों अंगों की उपेक्षा कर पुट्ठे, रानों और पिंडलियों को मोटी करना उनके लिए बेकार है।

डाक्टर वान देवाल, सर आर्थर कीथ, सर अरबथनाट लेन सरीखे प्रमुख चिकित्साविदों और दूसरे बहुतसे लोगों की भी राय है कि स्त्रियों के पेडू और श्रोणिचक्र को ठीक रखने का ध्यान रखा जाय तो उनके स्वास्थ्य के लिए और चिन्ता करने की आवश्यकता नहीं।

हरेक स्त्री खुद एक स्कूल या कालिज है। अपने बच्चों के अति ग्रहणशील वयःकाल में वह उनके अन्तःकरण पर जो संस्कार डालती है वे यावज्जीवन बने रहते हैं। बाद में वे बच्चे भिन्न-भिन्न विश्वविद्यालयों में जा सकते हैं। पर बचपन में उनके कोमल मन पर जो छाप पड़ी वह अमिट होती है। इस प्रकार माताएं ही राष्ट्र की सच्ची शिक्षिका हैं। अगर वे तन्दुरुस्त हैं, सुंदर असुंदर का सच्चा विवेक कर सकती हैं और खुद भी सुन्दर हैं, तो अपने बच्चों पर भी अपने विचारों की छाप डाल सकती हैं और इस प्रकार सारे राष्ट्र को स्वस्थ-सुंदर बनाने का अचूक उपाय कर सकती हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ध्रुवोपाख्यानं

—: श्री घनश्यामदास बिड़ला :—

पौराणिक कथाओं में ध्रुव-चरित्र एक विशिष्ट स्थान रखता है। हजारों वर्षों से ध्रुव की कथा भावुक भक्तों के मन को आह्लादित करती चली आरही है और मुमुक्षुजनों को सन्मार्ग की ओर प्रेरती रही है। इन कथाओं में कितना इतिहास है और कितनी कल्पना, इसका निर्णय करना तो इतिहास-वेत्ताओं का काम है। किन्तु कवि ने अध्यात्म का पाठ पढ़ाने को इतिहास और कल्पना दोनों का सहारा ढूंढ़ा, यह निर्विवाद है।

कोरे इतिहास के प्रति, मालूम होता है, हमारे प्राचीन समाज-नेताओं का उपेक्षाभाव ही रहा है। और यह कुछ वेजा भी नहीं था। किस वर्ष में किस राजा ने किसकी जमीन का कितना टुकड़ा छीना और कितने प्राणी हताहत हुए, इससे भावी प्रजा को क्या शिक्षा मिल सकती थी? बड़े-बड़े युद्ध और महायुद्धों के ब्यौरेवार इतिहासों की रक्षा करनेवालों का शायद मकसद हो नये युद्ध में पुराने महायुद्धों में मिली सफलता या विफलता से लाभ उठाना। पर जिन्हें इन सब प्रवृत्तियों में कोई रस नहीं था--और रस था केवल मानुषी सृष्टि को नीति की राह पर रखने में--उन्हें कोरी तारीखों, इतिहासों से क्या लेना-देना था? इसलिए प्राचीन भारतीय शैली यही जान पड़ती है कि इतिहास को भी काट-छांटकर सुन्दर मनोमोहक और जनता के लिए कल्याणकारी बना देना सम्भव है। ध्रुव-चरित्र भी एक सुन्दर आख्यान के रूप में इतिहास और कल्पना का सम्मिश्रण है।

ध्रुव ब्रह्मा का वंशज था। ब्रह्मा की पीढ़ी का विवरण देने में भागवतकार ने अधर्म को भी ब्रह्मा की सन्तान बताया है। और यह सही भी है। धर्म और अधर्म दोनों ईश्वर की सृष्टि के भीतर हैं। बाहर तो कोई चीज हो भी कैसे सकती है? पर अधर्म का वंशवृक्ष देने में भी कवि का उद्देश्य था। अधर्म की भयावनी पीढ़ी का जिक्र करके भागवतकार ने पाठकों को इतना भयभीत कर दिया जिससे मनुष्य को अधर्म के पास फटकने में भी डर लगे। अधर्म की पीढ़ी का विस्तार से वर्णन करते हुए कवि ने कहा है कि अधर्म की पत्नी का नाम था मृषा (असत्य)। मृषा के दो बालक हुए। एक का नाम माया, दूसरे का दम्भ। दोनों भाई-बहनों ने परस्पर विवाह कर लिया। इनकी सन्तान हुई लोभ और निकृति (शठता)। लोभ और निकृति की सन्तान हुई क्रोध और हिंसा। इनकी सन्तान थीं कलि और दुरुक्ति। फिर इनकी सन्तान हुई भय और मृत्यु। और अन्तिम सन्तान हुई यातना तथा निरय। भागवत में मैत्रेय ने विदुर से कहा कि इस वंश-वृक्षावली का जो तीन बार श्रवण करेगा, वह पाप से छूट जायगा। सच भी है। क्योंकि जिस स्थिति का अन्त भय और मृत्यु के बाद यातना तथा निरय अर्थात् क्लेश और नरक हो, उसमें किसको क्या आसक्ति या आकर्षण होसकता है? अधर्म की पीढ़ी तो ब्रह्मा के वंशवृक्ष की एक शाखा थी।

पर वहीं ब्रह्मा की दूसरी शाखा का भी विवरण है। ध्रुव इसी दूसरी शाखा की सन्तान थे। कहा गया है कि ब्रह्मा की सन्तान स्वायंभुव मनु के प्रियव्रत और उत्तानपाद दो पुत्र थे। उत्तानपाद यथा नाम तथा गुणः। उत्तानपाद (पांव फैलाया हुआ) दो घोड़ों पर पांव फैलाता था। कवि ने कहा है कि उत्तानपाद की दो पत्नियां थीं। एक का नाम था सुरुचि और दूसरी का नाम था सुनीति। राजा उत्तानपाद को सुरुचि से प्रेम था, अर्थात् राजा की अच्छी चीजों में रुचि थी और साथ ही सुनीति की ओर भी उसका मन था। वह आग और पानी दोनों से एकसाथ खेलना चाहता था। पर सुरुचि और सुनीति में बड़ा अन्तर है। सुरुचि--अच्छी रुचि भी मनुष्य का गुण तो है--अच्छी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुचिवाले को गंदगी पसंद न होगी, स्वास्थ्यकर भोजन से ही उसका प्रेम होगा, उसमें शिष्टता और विनम्रता होगी। साहित्य, संगीत और कला से उसका प्रेम होगा। पर इसी बल पर तो मनुष्य वैतरणी नहीं तर सकता। उसके लिए तो कठिन साधन चाहिए और उसके लिए सुनीति की आवश्यकता है। प्रेय भले ही प्रिय लगे, पर श्रेय तो श्रेय में ही है। सुरुचि प्रेय होसकती है, पर श्रेय तो सुनीति है। सुरुचि में कोई जोखिम नहीं है। उधर सुनीति से प्रेम करना खांडे की धार पर चलने के समान है। सुरुचि में जिन्दगी चैन से कट सकती है, पर सुनीति के चाहनेवाले को तो अपने सिद्धान्तों के लिए मर मिटना भी पड़ता है। किन्तु राजा उत्तानपाद तो दो घोड़ों पर चढ़ना चाहता था। इसलिए यद्यपि सुरुचि और सुनीति उसकी दो पत्नियां थीं, तथापि सुरुचि में फंसकर सुनीति से उसका प्रेम ढीला होगया। फल यह हुआ कि राजा का सुरुचि की सन्तान पर आकर्षण बढ़ गया और सुनीति की सन्तान के प्रति उदासीनता आगई। सुरुचि के पुत्र का नाम था उत्तम। राजा को उत्तम-उत्तम भोजन, उत्तम वस्त्र, उत्तम रहन-सहन, उत्तम कला और संगीत का प्रेम अपनी ओर खींचता था। और सुनीति की सन्तान ध्रुव—अचल, जो शाश्वत है, जो सत्य है उससे उदासीनता होगई, इसलिए जब ध्रुव ने भी राजा की गोद में बैठना चाहा और यह चाहा कि राजा उसे भी प्यार करे तो सुरुचि ने बाधा दी। ध्रुव अपमानित हुआ। आखिर सुरुचि और सुनीति में संघर्ष तो होना ही था।

अपमानित ध्रुव किस तरह अपनी मां के पास जाकर रोया और किस तरह माता ने ध्रुव को तप करने के लिए प्रेरित किया—यह कथा जगविदित है।

तप करने जाते हुए ध्रुव को रास्ते में नारदजी मिल गये। उन्होंने कुछ सार-मिश्रित सावधानी की बातें कहीं। 'तुम महज क्रोध में आकर कोई शठतापूर्ण कार्य तो नहीं करने जारहे हो?' इस आशय के सावधानी के वचन नारदजी ने ध्रुव से इस प्रकार कहे:—

"यदि तुझे मानापमान का विचार हो तो भी मनुष्य के असन्तोष का कारण तो मोह के सिवा और कुछ नहीं होता, क्योंकि मनुष्य अपने कर्मानुसार लोक में मान-अपमान या सुख-दुःखादि भिन्न-भिन्न अवस्थाओं के वशीभूत होता रहता है।[१]

"अतः हे तात! बुद्धिमान पुरुष को चाहिए कि भगवान की विचित्र गति देखकर दैववश उसे (सुख-दुःख या आदर-अनादर) जो कुछ भी प्राप्त हो उसी में सन्तुष्ट रहे।[२]

"दैव ने जिसके लिए जैसा विधान रच रखा है, उसके अनुसार ही वह सुख-दुःख भोगता है, इस विचार से अपने अन्तःकरण को सन्तुष्ट रखनेवाला पुरुष अज्ञान से पार होजाता है।[३]

"मनुष्य को चाहिए कि अधिक गुणवान को देखकर प्रसन्न हो, गुण में अपनेसे न्यून को देखकर दया करे और जो अपने समान गुणी हो उसमें मित्रता का भाव रखे। ऐसा करने से वह कभी सन्तप्त नहीं होता।"[४]

शिक्षा अच्छी थी, पर इस शिक्षा और ध्रुव के निश्चय में कोई विरोध भी तो नहीं था। इसलिए ध्रुव अपने मार्ग से विचलित नहीं हुआ। उसने समझ लिया कि नारदजी का कथन इतना ही है कि सिर्फ आवेश में आकर कुछ करने पर उतारू होना ठीक नहीं है। ध्रुव को नारदजी ने जब अपने व्रत पर दृढ़ देखा, तो उन्होंने भी उसे आशीर्वाद दिया:—

"बेटा! तेरी माता ने तुझे जिस मार्ग पर चलने का उपदेश दिया है, वही तेरा कल्याण करनेवाला है। तू भगवान वासुदेव का, उन्हींमें चित्त लगाकर, भजन कर।"[५]

---

१. विकल्पे विद्यमानेऽपि न ह्यसंतोषहेतवः।
पुंसो मोहमृते भिन्ना यल्लोके निजकर्मभिः ॥२८॥
२. परितुष्येत्ततस्तात तावन्मात्रेण पूरुषः।
दैवोपसादितं यावद् वीक्ष्येश्वरगतिं बुधः ॥२९॥
३. यस्य यद् दैवविहितं स तेन सुख दुःखयोः।
आत्मानं तोषयन् देही तमसः पारमृच्छति ॥३३॥
४. गुणाधिकान्मुदं लिप्सेदनुक्रोशं गुणाधमात्।
मैत्रीं समानादन्विच्छेन्न तापैरभिभूयते ॥३४॥
(श्रीमद्भाग० चतुर्थस्कन्ध ८ वां अध्याय)
५. जनन्याभिहितः पन्थाः स वै निःश्रेयसस्य ते।
भगवान् वासुदेवस्तं भज तत्प्रवणात्मना ॥४०॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"जो पुरुष धर्म, अर्थ, काम और मोक्षरूपी अपने कल्याण का इच्छुक हो, उसके लिए इसकी प्राप्ति का साधन एकमात्र श्रीहरि का पाद-सेवन ही है ।"[१]

इस तरह अन्त में नारदजी ने ध्रुव को प्रोत्साहन देकर भगवद्भजन का माहात्म्य भी बताया :

"इस प्रकार मन, वाणी और शरीर से भक्तिपूर्वक विविध सामग्रियों द्वारा मन में स्थित भगवान की जब पूजा की जाती है, तब भक्तिभाव के बढ़ानेवाले भगवान निष्कपटभाव से भलीभांति भजनेवाले भक्तों को उनकी इच्छानुसार धर्म, अर्थ, काम और मोक्षरूपी श्रेय प्रदान करते हैं ।"[२]

ध्रुव को नारद ने आशीर्वाद देकर विदा किया । ध्रुव ने कमर कसके बड़ा कठोर तप किया । और अन्त में ध्रुव को ईश्वर का साक्षात्कार हुआ । अपने हृदय में और विश्व में स्थित ईश्वर जो अबतक अन्तर्हित था, वह ध्रुव के समक्ष प्रकट हुआ । ध्रुव के प्रज्ञाचक्षु, जो अबतक बंद थे, खुल गये और "यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वंच मयि पश्यति" यह ध्रुव की स्थिति होगई । इस आनन्ददायिनी घड़ी में ध्रुव के मुंह से सहसा प्रभु-स्तुति के पवित्र उद्गार निकलने लगे:—

"जो सर्वशक्ति-सम्पन्न श्रीहरि मेरे अन्तःकरण में प्रवेश कर अपने तेज से मेरी सोई हुई वाणी को सजीव करते हैं, और कर, चरण, कर्ण तथा त्वचा आदि अन्य इन्द्रियों को भी चेतनता देते हैं, उन भगवान पुरुषोत्तम को मेरा प्रणाम है ।"[३]

"भगवन् ! आप अकेले ही अपनी अनन्त गुणमयी माया-शक्ति से महत्तत्त्व आदि-जगत को रचकर उसके इन्द्रियादि असत गुणों में जीव-रूप से प्रवेश कर इस प्रकार अनेकवत भासते हैं, जैसे विविध प्रकार के काष्ठ में प्रविष्ट हुआ अग्नि अपनी उपाधियों के अनुसार भिन्न-भिन्न रूप से भासता है ।"[४]

"अतः हे अनन्त ! आपमें निरन्तर भक्तिभाव रखनेवाले शुद्धचित्त महापुरुषों से मेरा बारंबार समागम हो, जिससे मैं आपके गुणों के कथामृत का पान करने से उन्मत्त होकर अत्यन्त उग्र और नाना दुःखों से पूर्ण इस संसार को सुगमता से पार करलूं ।"[५]

"हे अज ! पशु आदि तिर्यक् योनि, पर्वत, पक्षी, सरीसृप, देवता, दैत्य और मनुष्यादि से परिपूर्ण तथा कार्य-कारणों से यक्त आपके इस स्थूल शरीर को ही मैं जानता हूं । इसके सिवा, जिसमें वाणी की गति नहीं उस आपके पर-रूप को मैं नहीं जानता ।"[६]

"हे प्रभो ! आप जीवात्मा से भिन्न अर्थात् पुरुषोत्तम हैं, क्योंकि आप नित्यमुक्त, नित्यशुद्ध, चेतन, आत्मा, निर्विकार, आदिपुरुष, षडैश्वर्य-सम्पन्न, तीनों लोकों के स्वामी और अपनी दृष्टि से बुद्धि की अवस्थाओं को अखण्ड रूप से देखनेवाले हैं । संसार की स्थिति के लिए ही आप यज्ञ-पुरुष श्री विष्णु भगवान के रूप से स्थित हैं ।"[७]

---

१. धर्मार्थकाममोक्षाख्यं य इच्छेच्छ्रेय आत्मनः ।
एकमेव हरेस्तत्र कारणं पादसेवनम् ॥४१॥

२. एवं कायेन मनसा वचसा च मनोगतम् ।
परिचर्यमाणो भगवान् भक्तिमत्परिचर्यया ॥५९॥
पुंसाममायिनां सम्यग् भजतां भाववर्धनः ।
श्रेयो दिशत्यभिमतं यद् धर्मादिषु देहिनाम् ॥६०॥
(श्रीमद्भागवत ४।८)

३. योऽन्तः प्रविश्य मम वाचमिमां प्रसुप्तां
सञ्जीवयत्यखिलशक्तिधरः स्वधाम्ना ।
अन्यांश्च हस्तचरणश्रवणत्वगादीन्—
प्राणान्नमो भगवते पुरुषाय तुभ्यम् ॥६॥

४. एकस्त्वमेव भगवन्निदमात्मशक्त्या
मायाख्ययोरुगुणया महदाद्यशेषम् ।
सृष्ट्वानुविश्य पुरुषस्तदसद्गुणेषु
नानेव दारुषु विभावसुवद् विभासि ॥७॥

५. भक्तिं मुहुः प्रवहतां त्वयि मे प्रसंगो
भूयादनन्त महताममलाशयानाम् ।
येनाञ्जसोल्बणमुरुव्यसनं भवाब्धिं
नेष्ये भवद्गुणकथामृतपान मत्तः ॥११॥

६. तिर्यङ्नगद्विजसरीसृपदेवदैत्य-
मर्त्यादिभिः परिचितं सदसद्विशेषम् ।
रूपं स्थविष्ठमज ते महदाद्यनेकं
नातः परं परम वेद्मि न यत्र वादः ॥१३॥

७. त्वं नित्यमुक्तपरिशुद्धविबुद्ध आत्मा
कूटस्थ आदिपुरुषो भगवांस्त्र्यधीशः ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"जिन से विद्या-अविद्या आदि विरुद्ध गतियोंवाली अनेक शक्तियां क्रमशः अहर्निश प्रकट होती हैं, उन विश्व की उत्पत्ति करनेवाले, एक, अनन्त, आद्य, आनन्द-मात्र, निर्विकार ब्रह्म की मैं शरण हूं ।"[१]

"भगवन् ! आप ही परमपुरुषार्थ हैं, ऐसा समझकर जो निष्कामभाव से निरन्तर आपका भजन करते हैं, उन श्रेष्ठ भक्तों के लिए राज्यादि भोगों की अपेक्षा पुरुषार्थस्वरूप आपके चरणकमलों की प्राप्ति ही भजन का यथार्थ फूल है। यद्यपि यह भी ठीक है, तो भी गौ जैसे अपने तुरंत के जन्मे हुए बछड़े को दूध पिलाती है और व्याघ्रादि से उसे बचाती है उसी प्रकार भक्तों पर अनुग्रह करने के लिए सदा विकल रहनेवाले आप हम-जैसे सकाम भक्तों को भी उनकी कामनाएं पूरी कर संसारसागर से बचा लेते हैं ।"[२]

ध्रुव का तप सफल होगया। उन्होंने फिर घर में प्रवेश किया। राजा को सु-रुचि के साथ-साथ अब सु-नीति से भी प्रेम बढ़ा और ध्रुव का जी भरकर सत्कार किया। अन्त में, उत्तानपाद ध्रुव को सिंहासन पर बिठा स्वयं विरक्त होकर वन को चला गया।

ध्रुव की उत्तर-कथा भी बड़ी सुन्दर है।

राज-सिंहासन पर बैठकर ध्रुव प्रजा का पालन करने लगा। इसी बीच उसका सौतेला भाई उत्तम एक रोज हिमालय की तलहटी में शिकार करने गया था। वहां यक्षों ने उसे कत्ल कर डाला। पीछे से सुरुचि उसे खोजने निकली और वह भी जंगल की आग में जलकर भस्म होगई। ध्रुव ने जब यह घटना सुनी, तो उसे काफी चोट लगी और वैर-भाव से व्याकुल होकर वह यक्षों से युद्ध करने निकल पड़ा। यक्षों की राजधानी का नाम था अलकापुरी। उसीपर उसने छापा मारा। यक्ष भी लड़ने में चतुर थे। उन्होंने भी छल-बल-कौशल से ध्रुव पर हर तरह का आक्रमण करना शुरू कर दिया। घोर युद्ध हुआ। पर विजय अन्त में ध्रुव की हुई।

ध्रुव के बाणों ने यक्षों के शरीर के कवचों को छिन्न-भिन्न कर दिया। सारी रणभूमि यक्षों की लाशों से पट गई। यक्षों के शरीरों पर हार, बाजूबंद, कड़े, मुकुट आदि जो बहुमूल्य जेवर थे, वे यत्र-तत्र बिखरकर सैनिकों के मन को ललचाने लगे। यक्ष कुछ तो मारे गए, बाकी भाग गये। सारा रण-क्षेत्र जीवित योद्धाओं से शून्य होगया।

ध्रुव की विजय तो हुई, पर उसे तृप्ति न हुई। यक्षों की राजधानी अलकापुरी के देखने का लोभ तो अभी ध्रुव को बना ही था। शायद वह निःशस्त्र नगरी पर आक्रमण करना चाहता था। शायद नगरवासियों ने इस इच्छा को ताड़ लिया था और उन्होंने अपना बचाव करने का प्रयत्न भी किया। पर ध्रुव तो प्रबल था। ध्रुव की फौज ने अब नगर पर बाण बरसाना शुरू कर दिया और निरपराध यक्ष बेमौत मरने लगे।

अबतक तो लड़ाई हुई थी योद्धाओं के बीच। पर अब जब निर्दोष यक्ष मारे जाने लगे, तब ध्रुव के दादा स्वायंभुवमनु को बहुत बुरा लगा। ऋषियों को साथ लेकर वे एकदम वहां पहुंच गये और ध्रुव को इस हत्या से हटाने के लिए उन्होंने विवश किया। महाराज मनु ध्रुव से कहने लगे:—

"बेटा ! जिसके वश होकर तुमने इतने निरपराध यक्षों का वध किया है, उस क्रोध को अब दूर करो; यह पापी क्रोध तो नरक का द्वार है।"[३]

"हे प्रिय ! हे भ्रातृवत्सल ! तुमने भाई के वध से सन्तप्त होकर एक यक्ष के अपराध पर अनेकों का वध कर डाला। यह कहांका न्याय है ?"[४]

यद्बुद्ध्यवस्थितिमखण्डितया स्वदृष्ट्या
द्रष्टा स्थितावधिमखो व्यतिरिक्त आस्से ॥१५॥

१. यस्मिन् विरुद्धगतयो ह्यनिशं पतन्ति
विद्यादयो विविधशक्तय आनुपूर्व्यात् ।
तद् ब्रह्म विश्वभवमेकमनन्तमाद्य—
मानन्दमात्रमविकारमहं प्रपद्ये ॥१६॥

२. सत्याशिषो हि भगवंस्तव पादपद्म-
माशीस्तथानुभजतः पुरुषार्थमूर्तेः ।
अप्येवमार्य भगवान् परिपाति दीनान्
वाश्रेव वत्सकमनुग्रहकातरोऽस्मान् ॥१७॥
(श्रीमद्भागवत ४।९)

४. अलं वत्सातिरोषेण तमोद्वारेण पाप्मना ।
येन पुण्य जनानेतानवधीस्त्वमनागसः॥ ७॥

३. नन्वेकस्यापराधेन प्रसंगाद् बहवो हताः ।
भ्रातुर्वधाभितप्तेन त्वयांग भ्रातृवत्सल ॥६॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"इस जड़ शरीर को ही आत्मा मानकर इसके लिए पशुओं के समान प्राणियों की हत्या करना यह भगवान विष्णु में भक्ति रखनेवाले साधु पुरुषों का मार्ग नहीं है।"[१]

"महान पुरुषों के प्रति सहनशीलता, छोटों के ऊपर दया, समान स्थिति वालों के साथ मित्रता और समस्त प्राणियों के साथ समता का बर्ताव रखने से ही सर्वात्मा श्रीहरि प्रसन्न होते हैं।"[२]

"हे पुरुषश्रेष्ठ ! निर्गुण परमात्मा तो जगत की उत्पत्ति आदि में केवल निमित्तमात्र हैं, उन्हींके आश्रय से यह कार्य-कारण-रूप सम्पूर्ण प्रपञ्च चुम्बक के आश्रय से चलनेवाले लोहे के समान भ्रमता रहता है।"[३]

"हे ध्रुव ! कालक्रम से गुण-प्रवाह में न्यूनाधिकता होजाने से भगवान की शक्ति में भी विषमता आजाती है। उस शक्ति-वैषम्य से ही, भगवान अकर्ता होते हुए भी जगत की रचना करते हैं और संहार करनेवाले न होकर भी इसका संहार करते हैं; सचमुच उन सर्वव्यापक प्रभु की लीला सर्वथा अचिन्तनीय है।"[४]

"हे ध्रुव ! वे कालरूप अव्यय परमात्मा ही स्वयं अन्तरहित होकर भी जगत के अन्तक हैं; अनादि होकर भी सबके आदिकारण हैं। वे ही एक जीव से दूसरे जीव की उत्पत्ति कराते हैं और वे ही एक से दूसरे को मरवाकर उसका अन्त करनेवाले होते हैं।"[५]

"सम्पूर्ण प्रजा में समान भाव से प्रविष्ट हुए उन कालरूप परमात्मा का न कोई स्वपक्ष है न कोई विपक्ष; किन्तु जैसे वायु के चलने पर रजःकण भी उसके साथ-साथ उड़ते हैं, वैसे ही सम्पूर्ण जीव कर्मों के अधीन होकर कालरूप परमात्मा का अनुगमन करते हैं (अर्थात् अपने-अपने कर्मानुसार सुख-दुःखादि भोगते हैं)।"[६]

"राजन् ! इन परमात्मा को ही कोई (मीमांसक) कर्म, कोई (चारवाक) स्वभाव, कोई (वैशेषिक) काल, कोई (ज्योतिषी) दैव और कोई (वात्स्यायनादि कामशास्त्री) काम कहते हैं।"[७]

हे पुत्र ! ये कुबेर के सेवक तुम्हारे भाई के हन्ता नहीं हैं, क्योंकि मनुष्य के जन्म और मरण का वास्तविक कारण तो दैव ही है।"[८]

"एकमात्र वही संसार का सृजन, पालन और संहार करता है, तो भी अहंकार-रहित होने के कारण उसके गुण और कर्मों से लिप्त नहीं होता।"[९]

"तात ! सम्पूर्ण भूतों के आत्मा ईश्वर और रक्षा करने वाले प्रभु ही अपनी माया-शक्ति से युक्त होकर सब जीवों का सृजन, पालन और संहार करते हैं।"[१०]

"इसलिए हे तात ! नाक में नकेल पड़े हुए बैल जिस प्रकार अपने स्वामी का बोझा ढोते हैं, उसी प्रकार जगत की रचना करनेवाले ब्रह्मादिक जिनकी आज्ञा का पालन करते हैं, उन संसार के आश्रय तथा (अभक्तों के लिए) मृत्यु और (भक्तों के लिए) अमृतरूप श्रीहरि की तुम शरण लो।"[११]

---

१. नायं मार्गो हि साधूनां हृषीकेशानुवर्तिनाम्।
यदात्मानं पराग्गृह्य पशुवद् भूतवैशसम् ॥१०॥

२. तितिक्षया करुणया मैत्र्या चाखिलजन्तुषु।
समत्वेन च सर्वात्मा भगवान् सम्प्रसीदति ॥१३॥

३. निमित्तमात्रं तत्रासीन्निर्गुणः पुरुषर्षभः।
व्यक्ताव्यक्तमिदं विश्वं यत्र भ्रमति लोहवत् ॥१७॥

४. स खल्विदं भगवान् कालशक्त्या
गुणप्रवाहेण विभक्तवीर्यः।
करोत्यकर्तैव निहन्त्यहन्ता-
चेष्टा विभूम्नः खलु दुर्विभाव्या ॥१८॥

५. सोऽनन्तोऽन्तकरः कालोऽनादिरादिकृदव्ययः।
जनं जनेन जनयन् मारयन् मृत्युनान्तकम् ॥१९॥

६. न वै स्वपक्षोऽस्य विपक्ष एव वा परस्य
मृत्योर्विशतः समं प्रजाः।
तं धावमानमनुधावन्त्यनीशा यथा
रजांस्यनिलं भूतसंघा ॥२०॥

७. केचित् कर्म वदन्त्येनं स्वभावमपरे नृप।
एके कालं परे दैवं पुन्सः काममुतापरे ॥२२॥

८. न चैते पुत्रक भ्रातुर्हन्तारो धनदानुगाः।
विसर्गादानयोस्तात पुन्सो दैवं हि कारणम् ॥२४॥

९. स एव विश्वं सृजति स एवावति हन्ति च।
अथापि ह्यनहंकारान्नाज्यते गुणकर्मभिः ॥२५॥

१०. एष भूतानि भूतात्मा भूतेशो भूतभावनः।
स्वशक्त्या मायया युक्तः सृजत्यत्ति च पाति च ॥२६॥

११. तमेव मृत्युममृतं तात दैवं
सर्वात्मनोपेहि जगत्परायणम्।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"उन निर्गुण, अद्वितीय, अविनाशी, अपने वैरभाव-रहित अन्तःकरण में स्थित और नित्यमुक्त परमात्मा को अन्तर्दृष्टि द्वारा ढूंढो, जिसमें यह भेदभावमय प्रपञ्च मिथ्या ही प्रतीत होता है।"[१]

"ऐसा करने पर अन्तरात्मा आनन्दमात्र सर्वशक्ति-सम्पन्न भगवान अनन्त में तुम्हारी सुदृढ़ भक्ति होगी और उसके प्रभाव से तुम धीरे-धीरे 'मैं' 'मेरापन' के रूप में दृढ़ता को प्राप्त हुई अविद्यारूपी ग्रन्थि को काट डालोगे।"[२]

"अतः राजन्! जिस प्रकार औषधि से रोग शान्त किया जाता है, उसी प्रकार भगवान के गुणों का निरन्तर श्रवण कर तुम कल्याणमार्ग के परमविरोधी इस क्रोध को शान्त करो। भगवान् तुम्हारा मंगल करें।"[३]

"जिसके वशीभूत हुए पुरुष से सब लोगों को अत्यन्त खेद होता है, अभय चाहनेवाले बुद्धिमान मनुष्य को उस क्रोध के अधीन कभी नहीं होना चाहिए।"[४]

"इन्होंने मेरे भाई को मारा है, इस प्रकार क्रोधित होकर तुमने जो यक्षों का संहार किया, इससे तुम्हारे द्वारा भगवान शंकर के सखा कुबेर का तिरस्कार हुआ है।"[५]

मनु ने ध्रुव को न केवल उपदेश ही दिया, वरन् यक्षों के अध्यक्ष कुबेर से क्षमायाचना करने के लिए भी ध्रुव को दबाया। ध्रुव तो धार्मिक वृत्ति का पुरुष था। क्रोध में उसने गलती की थी। उसे तो इशारे मात्र की जरूरत थी। मनु के उलाहने ने उसे जाग्रत कर दिया। ध्रुव ने अपनी भूल को झटपट समझ लिया और कुबेर से क्षमा-याचना की।

ध्रुव की इस क्षमा-याचना का कुबेर पर गहरा प्रभाव पड़ा। पड़ना ही था। दोनों ओर से अब वैर-भाव तो बिदा हुआ और प्रेम का स्रोत बहने लगा। क्रोध से क्रोध बढ़ता है, और प्रेम से प्रेम। इसलिए ध्रुव ने जहां अपनी गलती पहचानी कि कुबेर भी प्रेम-सिन्धु में गोते खाने लगा। गद्गद-भाव से कुबेर ने ध्रुव से कहा:—

"राजकुमार! तुमने अपने पितामह के उपदेश से, जिसका त्यागना अत्यन्त कठिन था, उस वैर को त्याग दिया, इसलिए हे अनघ! मैं तुमसे परमसन्तुष्ट हूं।"[६]

"वास्तव में न तो तुमने यक्षों को मारा है और न यक्षों ने तुम्हारे भाई को; क्योंकि सम्पूर्ण जीवों की उत्पत्ति और विनाश का कारण एकमात्र काल ही है।"[७]

"जिसके कारण बन्धन और दुःख आदि विपरीत अवस्थाओं की प्राप्ति होती है, वह 'मैं-तू' आदि मिथ्या बुद्धि मनुष्य को अज्ञानवश स्वप्न के समान शरीर आदि में आत्मत्व का अभिनिवेश होने से ही भासती है।"[८]

"अतः ध्रुव! तुम्हारा कल्याण हो; अब तुम जाओ और संसार-पाश से मुक्त होने के लिए, सम्पूर्ण भूत-समूह जिनका स्वरूप है, जो (संसार की उत्पत्ति आदि के लिए) अपनी गुणमयी मायाशक्ति से युक्त

(शेष पृष्ठ ५४ पर)

यस्मै बलिं विश्वसृजो हरन्ति गावो
यथा वै नसि दामयन्त्रिताः ॥२७॥

१. तमेनमङ्गात्मनि मुक्तविग्रहे
व्यपाश्रितं निर्गुणमेकमक्षरम् ।
आत्मानमन्विच्छ विमुक्तमात्मदृग्
यस्मिन्निदं भेदमसत्प्रतीयते ॥२९॥

२. त्वं प्रत्यगात्मनि तदा भगवत्यनन्त
आनन्दमात्र उपपन्न समस्तशक्तौ ।
भक्तिं विधाय परमां शनकैरविद्या
ग्रन्थिंविभेत्स्यसि ममाहमिति प्ररूढम् ॥३०॥
(श्रीमद्भागवत ४।११)

३. संयच्छ रोषं भद्रं ते प्रतीपं श्रेयसां परम् ।
श्रुतेन भूयसा राजन्नगदेन यथामयम् ॥३१॥

४. येनोपसृष्टात् पुरुषाल्लोक उद्विजते भृशम् ।
न बुधस्तद्वशं गच्छेदिच्छन्नभयमात्मनः ॥३२॥

५. हेलनं गिरिशभ्रातुर्धनदस्य त्वया कृतम् ।
यज्जघ्निवान् पुण्यजनान् भ्रातृघ्नानित्यमर्षितः ॥३३॥
(श्रीमद्भागवत ४।११)

६. भो भोः क्षत्रियदायाद परितुष्टोऽस्मि तेऽनघ ।
यस्त्वं पितामहादेशाद् वैरं दुस्त्यजमत्यजः ॥२॥

७. न भवानवधीद् यक्षान् न यक्षा भ्रातरं तव ।
काल एव हि भूतानां प्रभुरप्ययभावयोः ॥३॥

८. अहं त्वमित्यपार्था धीरज्ञानात् पुरुषस्य हि ।
स्वाप्नीवाभात्यतद्ध्यानाद् यया बन्धविपर्ययौ ॥४॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिन्दुस्तान का मिशन

काका कालेलकर

विश्व-युद्ध के बाद विश्व-क्रान्ति होनेवाली है। युद्ध का प्रारम्भ किसलिए हुआ, यह तो लोग भूल ही जायेंगे। और इतने महान मनुष्य-संहार के बाद मनुष्यजाति किस तरह शांति से और सुख से रह सकती है, इसका विचार करके दुनिया की नवरचना की जायगी।

आज लोग समझाते हैं कि अगर जापान-जर्मनी की विजय हुई तो यह नवरचना खराब होगी और मानवता का नाश होगा; किन्तु अगर अमेरिका, इंग्लैंड, रूस, चीन की विजय हुई तो मानवता की रक्षा होगी और दुनियाभर में शान्ति की स्थापना होगी। इस मान्यता में सत्य का अंश बहुत ही कम है और अहंकार, अभिमान और आत्मश्लाघा अधिक हैं। दोनों पक्ष स्वार्थ से भरे हैं। जर्मनी का पराजय होने के चिन्ह तो अभी दीख नहीं ‌ड़ते हैं, तो भी मित्रराज्यों के बड़े-बड़े नेता अभीसे सोच रहे हैं कि विजय पाते ही जर्मनी को किस तरह कुचल दिया जाय।

पिछले महायुद्ध के अंत में वरसाई की संधि में वैसा सब सामान तैयार किया गया था, जिससे जर्मनी कभी भी सिर ऊंचा न करे। लेकिन बुद्ध भगवान की वाणी सही निकली कि विजय के बाद बैर बढ़ता है और पराजित पक्ष को तबतक सुख की नींद नहीं मिलती जबतक कि वह अपनी पराजय का पूरा-पूरा बदला नहीं लेलेता है।

वरसाई की संधि ने हिटलर पैदा किया। जब हिटलर ने वरसाई की संधि को तोड़ दिया, तब दुनिया के हितचिंतकों ने जाहिर किया था कि वरसाई की अन्यायी संधि के पेट में नया विश्व-युद्ध छिपा हुआ है। युद्ध के अंत में किसी एक पक्ष की नहीं, किन्तु स्वतंत्रता, समता और बंधुता की ही विजय होनी चाहिए थी। वैसा होता तो पिछला युद्ध ही आखिरी युद्ध होजाता। लेकिन इंग्लैंड ने और फ्रांस ने बैर-वृत्ति से काम लिया और बीस-पचीस बरस के अंदर आज का विश्व-युद्ध मोल लिया।

फ्रांस की क्रान्ति के समय चन्द महात्माओं ने स्वतंत्रता, समता और बंधुता की घोषणा की। मानव-धर्म का यही त्रिविध सार है। फ्रांस में क्रान्ति हुई, किन्तु उसने एक स्वतन्त्रता की ही स्थापना की। अमेरिका ने भी इंग्लैंड के खिलाफ लड़कर स्वतंत्रता की घोषणा की, किन्तु जबतक अब्राहम लिंकन ने गृह-युद्ध चलाया और निग्रो लोगों को दास्यमुक्त नहीं किया तबतक अमेरिका में स्वतंत्रता की खुशबू नहीं पैदा हुई थी।

मैजिनी ने राष्ट्रीयता के नाम पर आस्ट्रिया के साथ युद्ध चलाया। तबसे दुनिया में राष्ट्रीयता का बोलवाला है। किन्तु 'मेरे राष्ट्र के लिए स्वतंत्रता और औरों के लिए दासता' ऐसी वृत्ति बढ़ने से दुनियाभर में भयानक साम्राज्यवाद फैल गया।

इससे दुनिया ने देखा कि केवल स्वतंत्रता शान्ति की रक्षक नहीं है। समानता के बिना स्वतंत्रता व्यर्थ है। रूस ने समानता का साम्यवाद चलाया, और मानवता के तीन तत्वों में से दूसरे तत्व की प्रतिष्ठा की। अब दुनिया में सर्वत्र समाजवाद और साम्यवाद का प्रचार होने लगा है। दबे हुए लोग अपना संगठन करें तो वे जबरदस्त शक्ति पैदा कर सकते हैं, यह देखकर समान-स्वार्थों का संगठन करने पर अब दुनिया तुली हुई है। 'दुनियाभर के मजदूरो, एक होजाओ!' यह एक घोषणा है। 'दुनिया भर के मुसलमानो, संगठित होजाओ!' यह घोषणा भी हमने सुनी थी। एशिया, अफ्रिका के लोगों को छोड़कर बाकी के राष्ट्रों ने अपना राष्ट्रसंघ बनाकर देखा। (जापान भी उसमें था, यह हम भूल नहीं सकते।) लेकिन सब दीर्घदृष्टि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समर्थ धूर्तों का वह संगठन अदूरदर्शी और कमजोर ही साबित हुआ। एशिया के संगठन की बातें भी छेड़ी जाती हैं। आज मित्र-राज्यों की घोषणा है कि प्रजातंत्र में विश्वास रखनेवाले देशों का संगठन करके जापान, जर्मनी, इटली को परास्त किया जाय। इन सब घोषणाओं में न्याय की, मानवता को और बन्धुता की खुशबू नहीं आती है।

हिन्दुस्तान ही एक ऐसा देश है जो बन्धुता की स्थापना कर सकता है।

स्वतन्त्रता की स्थापना के साथ व्यक्तिवाद और वोट का जन्म हुआ। समता की स्थापना के साथ समाजवाद और अर्थ-विभाजन का जन्म हुआ। बन्धुता के साथ अहिंसा और सत्याग्रह की स्थापना होनेवाली है।

डर है कि हिन्दुस्तान अपना यह अहिंसा और बन्धुता का मिशन भूलकर भ्रामक स्वतन्त्रता के लोभ में पड़कर इस सर्वनाशी विश्वयुद्ध में शरीक होगा। आशा है कि ईश्वर की कृपा से ऐसी कुछ घटना घटेगी कि जिससे हिन्दुस्तान बन्धुता, मानवता, आत्मीयता के प्रति पूर्ण निष्ठा रखकर इस विश्व-युद्ध का रूप ही बदल देगा।

युद्ध मात्र अधर्म है। युद्ध बंधुता का द्रोह करता है। न्याय और अन्याय किसीकी भी हिंसा हमें नहीं करनी चाहिए। अन्यायी की हिंसा करने से अन्याय की हिंसा नहीं होती। उलटा अन्याय तो बढ़ता ही है। अंग्रेज कहते हैं कि दुनिया की स्वतंत्रता के लिए वे लड़ रहे हैं; किन्तु वे स्वयं कितने अन्यायी, स्वातंत्र्यद्रोही और विश्वासघाती बनते जारहे हैं, इसका अनुभव हिन्दुस्तान को है।

हम हिंदू-मुस्लिम-एकता चाहते हैं। किसलिए? सिर्फ भारत की स्वतन्त्रता के लिए? नहीं। हम तो तमाम दुनिया के छोटे-बड़े सबों की स्वतंत्रता चाहते हैं। जापान और जर्मनी की भी स्वतन्त्रता हमें चाहिए। हम कहते हैं कि हिंदू-मुस्लिम भाई-भाई हैं। तो क्या अंग्रेज और जर्मन भाई-भाई नहीं हैं? चीनी और जापानी लोग भाई-भाई नहीं हैं? हम तो कहते हैं कि अंग्रेज और जर्मन दोनों हमारे भाई हैं। चीनी और जापानी दोनों हमारे भाई हैं। हम अपने बलिदान से यह बात साबित करेंगे तभी बन्धुता सिद्ध होगी। अहिंसक प्रतिकार और कोई चीज नहीं बल्कि वह तो प्रेम की तेजस्विता ही है; बन्धुता का तकाजा ही है। हम ऐसा अनोखा युद्ध चलाना चाहते हैं कि जिसके अन्त में 'वसुधैव कुटुंबकम्' सिद्ध होजाय; सर्वोदय स्थापित होजाय।

हम भगवान से प्रार्थना करते हैं--हृदय से और जीवन से प्रार्थना करते हैं, कि भारत को किसी भी हत्या में शरीक न कर। हमें दुनियाभर में बन्धुता की स्थापना करनी है।

(५२ पृष्ठ का शेष)

होकर भी वास्तव में निर्गुण हैं, तथा जिनके चरण-कमल सेवनीय हैं, उन संसार-पाश से छुटाने वाले भगवान् अधोक्षज को सम्पूर्ण भूतों का आत्मा समझकर भजो।"[१]

अन्त में कुबेर ने ध्रुव से कहा, "कुछ मांगो भी।" यद्यपि अपने लोगों के मरने से कुबेर को सन्ताप था तो भी कुबेर ध्रुव की इस शुभ प्रवृत्ति से प्रसन्न होकर उसे कुछ देना चाहता था। पर ध्रुव को भी क्या कमी थी? उसने कहा, "बस आशीर्वाद दीजिए कि ईश्वर में मेरी बुद्धि अचल-अटल रहे।" और कुबेर ने आशिष दी।

इस तरह यह वैर समाप्त हुआ और ध्रुव अपने घर वापस गया।

कहते हैं, अनेक वर्षोंतक सुराज्य करके अन्त में ध्रुव बन में तप करने चला गया और उसने अन्त की सारी आयु ईश्वर-भजन करते-करते बिताई।

ध्रुव-चरित्र सचमुच एक परमकल्याणकारी गाथा है।

१. तद् गच्छ ध्रुव भद्रं ते भगवन्तमधोक्षजम्।
सर्वभूतात्मभावेन सर्वभूतात्मविग्रहम् ॥५॥
भजस्व भजनीयांघ्रिमभवाय भवच्छिदम्।
युक्तं विरहितं शक्त्या गुणमय्यात्ममायया ॥६॥
(श्रीमद्भागवत ४।१२)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कसरत

श्री 'आनन्दवर्द्धन'

देहात में एक कहावत प्रचलित है कि पहले 'क' पढ़ा जाता है तब 'ख'––अर्थात् 'कर' तो 'खा'। इससे यह मतलब निकलता है कि आदमी के लिए फर्ज है कि खाय तो कुछ करे जरूर। सवाल उठ सकता है कि ऐसा कौन है जो कुछ करता न हो? शारीरिक न सही तो दिमागी काम करते हैं––स्कूल जाते हैं, पढ़ते हैं, पढ़ाते हैं, कचहरी-दफ्तर जाते हैं, दूकानों पर बैठकर सौदा बेचते हैं। पर खाना पचाने को और तन्दुरुस्त रहने को इतना ही काफी नहीं है। जैसे खाने का आप एक हिसाब रखते हैं कि दिनभर में आध सेर आटा या चावल होना चाहिए और वह जैसे शरीर की एक मांग है वैसे ही श्रम भी शरीर की एक मांग है। प्रकृति ने हमें कुछ बातें तो ऐसी दी हैं कि अंदर से अपनेआप उनकी मांग पैदा होती है––जैसे सांस लेना, भूख लगना, प्यास, पाखाना, पेशाब। कसरत हम कुछ दिनों न करें तो काम चल जाता है, पर चलता है उदासी से ही। जो फुर्ती रोजाना कसरत करनेवाले को रहती है वह बिना कसरतवाले को नहीं रह सकती। बिना कसरत वाला जितना बीमार पड़ता रहता है कसरतवाला उतना बीमार नहीं पड़ता।

कसरत भोजन के पचाने में, शरीर से मल को निकालने में बड़ा काम करती है। कसरत का असर क्या होता है? इससे शरीर में खून की हरकत तेज होजाती है। जैसे हम २४ घंटे में एक बार चाबी भर देते हैं तो घड़ी ठीक चलती रहती है वैसे ही २४ घंटे में हम कुछ समय रक्त को गति देदेते हैं तो वह ठीक चलता रहता है।

बहुत अच्छा और स्वाभाविक काम तो यह है कि प्राणी अपनी जीविका-उपार्जन के काम में ही शारीरिक श्रम पा जाय। और करोड़ों तो पाते भी इसी तरह हैं––जैसे किसान और मजदूर। किसान के सारे काम शारीरिक श्रम के होते हैं––हल चलाना, धरती को कोड़ना, काटना, निराना, दौंरी करना, पानी चलाना, घास गढ़ना, बोझ ढोना, पशु चराना इत्यादि। जिन्हें इस तरह काम करना पड़ता है उनके लिए किसी खास वक्त पर कसरत की कोई जरूरत नहीं है, उनकी कामों में ही बराबर कसरत होती रहती है। पशुओं को कसरत कौन कराता है? भोजन की तलाश या चराई में ही उनकी कसरत होजाती है। हां, जो पशु बांधकर खिलाये जाते हैं उन्हें जरूर दो-चार घंटे घुमाना चाहिए, नहीं तो वे अस्वस्थ होजाते हैं।

शहरों में भी कुछ पेशे तो ऐसे हैं कि जिनमें शारीरिक श्रम काफी होजाता है, पर जिन्हें बैठकर काम करना पड़ता है उन्हें तो अपने लिए कुछ-न-कुछ कसरत जरूर ही चुननी चाहिए।

आजकाल कल-कारखानों की वजह से कई तरह के मजदूरी के कामों में भी श्रम नहीं रह गया है, सिर्फ देख-रेखभर के लिए आदमी रहता है––जैसे मिलों में बुनकर। उसे सिर्फ टूटने पर तार जोड़ने का या ऐसा ही हलका काम रहता है, बाकी खड़े रहो या बैठो उस घोर खटाखट की आवाज में और मिल की गन्दी तथा रूंधी हुई हवा में। आप उसी जुलाहे को गांव में अपने कर्घे पर कपड़ा बुनने की दशा में अधिक स्वस्थ देखेंगे। मिल से घर लौटने पर अधिक गिरा हुआ पायेंगे। गांव में उसे अच्छा श्रम पड़ जाता है और साथ ही स्वच्छ वायु मिल जाती है।

पैसेवाले लोग बैठे रहते हैं, खुद को कुछ काम नहीं होता तो भी नौकर से काम लेते हैं। यदि अमीर अपना कुछ शारीरिक काम अपने हाथ से कर लिया करे तो उसमें उसे कुछ मेहनत पड़ सकती है––जैसे पानी भरना, कपड़े धोना, अपने बदन में मालिश करना, बर्तन मांजना, कई तरह के काम बताये जा सकते हैं। पर इन कामों के करने के बाद कसरत की जो जरूरत रही जायगी उसपर आगे विचार करेंगे।

कसरत क्या करनी चाहिए?

जो जिसको भावे। जो लोग कोई कसरत नियमित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर रहे हों उन्हें वह जारी रखनी चाहिए। कुछ लोग इस भ्रम में रह जाते हैं कि अमुक कसरत अच्छी है, अमुक बुरी। पर यह कोई बात नहीं है। कुछ थोड़ा-बहुत अन्तर तो रह ही जाता है। यों सभी कसरतों का मकसद है शरीर को कुछ श्रम देना, जिससे रक्त की गति तेज हो, सांस लम्बी ली जा सके। कसरत चुनते वक्त केवल यह देख लेना चाहिए कि उस कसरत से शरीर के सभी भागों पर जोर पड़ता है या नहीं। नियम यह है कि जिस अंग से हम अधिक काम लेते हैं वह अधिक विकसित होजाता है। अगर हम ऐसी कसरत करें कि जिसमें कुछ खास भागों पर ही जोर पड़े तो बदन बेडौल दिखने लगेगा। जोर पड़नेवाले अंग कुछ उभर आवेंगे, दूसरे जैसे-के-तैसे रह जायेंगे।

कसरत और खेल

कसरतों के आज इतने प्रकार होगये हैं कि उन सब पर अलग-अलग विचार करना कठिन काम है। उसके लिए तो फिर एक अलग ही पोथी लिखनी चाहिए। कुछ कसरतें ऐसी हैं जो दो व्यक्तियों के मिलने पर ही हो सकती है; जैसे कुश्ती वगैरा। कुछ ऐसी हैं जिनमें अनेक होते हैं, उन्हें खेल भी कहते हैं जैसे कबड्डी, गुल्ली डंडा, फुटबाल, क्रिकेट वगैरा। खेलों में भी खासी कसरत होजाती है और बेमालूम तरह से। इसलिए अवसर मिलने पर खेलों में खूब भाग लेना अच्छा है। अकेले कसरत करने के कई सुभीते हैं कि साथियों के अभाव में भी यह बराबर होसकती है। पर एक अड़चन भी है कि खेल में जो मजा आता है, स्फूर्ति मिलती है उतनी इसमें नहीं मिल सकती।

खेलों में हमें हिन्दुस्तानी खेलों को उत्तेजन देना चाहिए। अंग्रेजी ढंग के खेल बड़े खर्चीले होते हैं और देहात में उनका प्रचार नहीं है—न होना अभीष्ट ही है—इसलिए और अगर शहरों में भी हिन्दुस्तानी तरीके के खेलों का रवाज हो तो शहर और देहात के बीच की दीवाल ऊंची नहीं होगी।

कुश्ती

कसरतों में कुश्ती भी अच्छी चीज है। लपट-झपट से फुर्ती बनी रहती है और परिश्रम भी अच्छा होजाता है। पर इसके लिए अखाड़े की सुविधा चाहिए। लोग खूब रुपये खर्च कर करके टेनिस-कोर्ट वगैरा बनाते हैं, पर अखाड़े बनाने पर ध्यान नहीं दिया जाता। हमें अखाड़ों की तादाद बढ़ाने पर ध्यान देना चाहिए। हर आदमी का घर कसरत करना कुछ कठिन होता है, पर अखाड़े की चाट लग जाती है तो वह घंटे-आधघंटे के लिए अखाड़े जरूर होआता है।

कुश्ती के साथ ही दण्ड-बैठक, मुग्दर भी अच्छी कसरतें हैं। लोगों ने इन्हें 'दूष' 'दूष' कर (दूषण दे दे कर) लोगों का मन इन कसरतों की ओर से फेर दिया है। पर यह उचित नहीं हुआ है। समाज में जिस चीज का कुछ प्रचार होता है उसीकी ओर दूसरों की प्रवृत्ति भी होती है। प्रचार देखादेखी ही होता है। पर जिस चीज का प्रचार है उसे अगर हम दूषण देने लगें और उसके बदले कोई अच्छी चीज दे न सकें तो उस चीज को निकाल देनेभर से ही कोई अच्छी चीज नहीं चल सकती। साहब लोग कुश्ती नहीं लड़ते तो बाबू लोग भी कैसे लड़ें? पर बाबू लोग यह नहीं सोचते कि साहब के मुल्क में तो ऐसी सर्दी पड़ती है कि जाड़े में नंगे होना मौत से गले मिलना है, वहां कुश्ती कैसे चल सकती है? वहां तो ऐसे ही खेल चलेंगे जो खूब कपड़े पहन-कर हो सकते हैं। पर हमारे यहां तो बारहों महीने सूर्य भगवान की दया रहती है, हम क्यों न नंगे बदनवाले खेल पसन्द करें?

तैरना

तैरना बहुत अच्छी कसरतों में से एक है। इससे सारे शरीर को बढ़िया व्यायाम होजाता है। बिलकुल स्वाभाविक। अगर हम पानी में पड़े भी रहते हैं तो शरीर को साधे रहने में थोड़ा व्यायाम होता है; पर अच्छा है कि हम जहाँतक जा सकते हों ताकत भर वहांतक का चक्कर लगा लेना चाहिए, दम बढ़ाना चाहिए। तैरने में कसरत और स्नान दोनों का लाभ मिलता है। जिन्हें तैरने का अवसर मिले उन्हें जरूर इस व्यायाम का फायदा उठाना चाहिए। कुछ शहरों में इसका रवाज फिर से जारी हो रहा है, यह खुशी की बात है। तैराकी को यथेष्ट उत्तेजन मिलना चाहिए। तैराकी में मन लगाने के लिए उसमें अनेक प्रकार निकाल लिये गये हैं। उनकी हम अलग चर्चा नहीं करना चाहते। वे सभी अच्छे हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चलना

चलने का अभ्यास रखनेवाले बहुतसी ऐसी चीजें देख सकते हैं, जो न चलनेवाले नहीं देख पाते। या तो वे देख सकते हैं कि जिनके पास बहुत पैसा होता है तभी दूसरे आदमियों के कन्धे पर लदकर जाते हैं। क्योंकि और किसी तरह का वहां रास्ता ही नहीं है। बहुतसी जगह पहाड़ वगैरा पर ऐसे सुन्दर मनोरम दृश्य हैं, पर रास्ता पैदल का ही है। वहां किसी सवारी का गुजर नहीं है। ऐसे स्थानों का आनन्द पैदल चलकर ही उठाया जा सकता है। पर पैदल चल वही सकता है, जिसे चलने का अभ्यास हो। चलने के अभ्यास के लिए भी चलना जरूरी है। जहांतक हो मनुष्य को सवारी का इस्तेमाल कम-से-कम करना चाहिए।

किसी लेखक ने चलने की कसरत को कसरतों की रानी कहा है। और वह बिलकुल सही है। अगर हम ठीक चलना सीख लें तो सारे शरीर को इससे उम्दा व्यायाम मिल जाता है। सीना सामने रखकर, कमर सीधी कर, सामने निगाह रखकर, खूब तेजी से, घंटे में ६ मील की चाल से, चलने पर ही हम चलने का पूरा फायदा उठा सकते हैं। किसी भी कसरत में जबतक अपनेआप लंबे सांस न आने लगें तबतक उसका पूरा फायदा नहीं मिलता। चलने में भी लंबे सांस खूब तेजी से चलने पर ही आते हैं। चलने की कसरत में जो बड़ी खूबी है वह यह कि बाहर के दृश्य देखने को मिलते हैं, बाहर की स्वच्छ वायु मिलती है जो कसरत के लिए सबसे हितकर है। चलने की कसरत में मौसिम के हिसाब से कपड़े पहनकर चलना चाहिए। पर कम-से-कम कपड़े पहनने का खयाल रखना चाहिए, जिसमें शरीर के सब भागों को हवा लगती रहे। अगर पक्की सड़क न हो तो नंगे पैर चलना अधिक लाभकर है। और दूब मिल जाय तब तो जरूर ही; नंगे पैर चलने से सिर ठंढा रहता है और आँखों की रोशनी बढ़ती है।

कितना चलना चाहिए

८-१० मील रोज तक मजे में चला जा सकता है और चलना चाहिए। पर अपनी शक्ति का अनुमान कर लेना अच्छा है। हम इससे ज्यादा भी चल सकते हैं और कम भी। बहुत बूढ़े आदमियों की बात दूसरी है, पर कम उम्रवालों को तो ज्यादा ही चलना अच्छा है। सुबह-शाम जब सुभीता हो तब चलें। दोनों वक्तों में अपनी-अपनी कुछ खूबियां हैं। दोनों वक्त चलने का अवकाश हो तो दोनों वक्त चलना चाहिए।

शौच-स्नान से निवृत्त होकर चलना ही अच्छा है। अच्छी तरह स्नान के बाद तेजी से चल पड़ें तो शरीर में बढ़िया गर्मी आती है, जो पूरा लाभ देती है।

सांस लेना

चलते समय सांस लंबे लेने चाहिएं। सारी कसरतों में लंबे सांस लेने से ही फायदा है। जो लोग लंबे सांस नहीं लेते उन्हें कसरत का पूरा लाभ नहीं मिलता। धीरे-धीरे चलते हुए भी लंबे सांस लिये जा सकते हैं। पर यह खयाल रखकर करना पड़ेगा, अर्थात् कोशिश करनी पड़ेगी। पर हम अगर तेजी से चलें तो सांस अपनेआप लंबी आवेगी। और पुट्ठों को श्रम भी पूरा मिलेगा जिससे उनका विकास होगा।

दौड़

पुरानी पहलवानी में चलने की कसरत का रवाज नहीं है। वे शायद इसे कसरत नहीं मानते थे। पर वर्तमान काल में तो इसने कसरत का रूप पकड़ लिया है। विदेश में और यहां भी चलाई की प्रतिद्वन्दिताएं होती हैं और रिकार्ड स्थापित किये जाते हैं—लगातार कितनी देर चले, कितना रास्ता तय किया। दौड़ को तो पुराने पहलवान भी दम बढ़ाने का अच्छा जरिया मानते हैं और पुरानी कसरतों में दौड़ शामिल है। दौड़ बड़ी अच्छी चीज है। यों चलने की अपेक्षा दौड़ने में अधिक फायदे हैं। पुट्ठों को पूरी मेहनत होती है, सांस लंबे और तेजी से आते हैं, इसीलिए बदन में शीघ्र गर्मी आजाती है और पसीने भी बह चलते हैं जो कसरत का ठीक मापदण्ड है। दौड़ के भी रिकार्ड बन गये हैं। शायद दो घंटा और कुछ मिनटों में सत्ताईस मील के रिकार्ड हैं।

आसन

पहले तो आसन हठयोग में दाखिल थे और हर-एक उनके करने का साहस नहीं करता था। पर अब वे सर्वसाधारण के उपयोग में आने लगे हैं। आसनों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में अच्छी कसरत होजाती है और उनमें ऐसी व्यवस्था है कि सारे अंगों को पूरी कसरत मिल जाय। जिन्हें नये सिरे से कसरत शुरू करनी हो और अकेले करनी हो उनके लिए आसन बहुत उपयोगी हैं। अगर आस-पास कोई ठीक आसन जाननेवाला मिले तो उससे आसन सीखकर करना ज्यादा अच्छा होगा। कभी-कभी लोग दूसरों को करते देख, सुन, पढ़कर मनमानी तौर से किये जाते हैं, पर उसमें पूरे बदन को जैसा चाहिए व्यायाम नहीं मिलता। वही अगर ठीक तरह से करें तो ज्यादा फायदा हो। अगर किसी आसन के करने में कुछ श्रम न हो तो समझिए गलत होरहा है और बहुत अधिक खिंचाव पड़े तब भी गलती मानिए।

प्राणायाम

यह एक तरह से बाहर का नहीं, अन्दर का व्यायाम है। पर अन्दर का असर बाहर और बाहर का असर अन्दर पड़ता ही है। प्राणायाम का सारे शरीर पर समान असर पड़ता है। केवल शारीरिक लाभ के लिए प्राणायाम का उपयोग न करके मानसिक और शारीरिक दोनों तरह के लाभों के लिए ही इसका उपयोग करना चाहिए। ठीक स्वास्थ्य का मतलब ही है कि मन और शरीर दोनों स्वस्थ हों। इनमें परस्पर घना सम्बन्ध है। घड़ी के पुर्जों की तरह, एक की गड़बड़ से दूसरा गड़बड़ हो ही जायगा।

प्राणायाम को बहुत लोगों ने एक तरह का हौआ बना दिया है। जरूर यह उन गृहस्थों के काम की चीज नहीं है। जो अपना वीर्य व्यर्थ व्यय करते हैं और जिसके कारण उनके शरीर में ओज की कमी होगई है। प्राणायाम बीमारों की चीज तो नहीं ही है। स्वस्थ हों और अधिक स्वस्थ-प्रसन्न रहना चाहें तो इसे अपना सकते हैं। यह योगियों की चीज है, इसी मानी में कि भोगियों की नहीं है। भोग से प्राणशक्ति क्षीण हो जाती है और प्राणशक्ति क्षीण होने पर उससे लाभ क्या उठाया जा सकता है! मरा घोड़ा कहीं गाड़ी में जुतता है? और भोग से मतलब केवल वीर्यव्यय से ही नहीं है, वह तो प्रधान वस्तु है ही, अन्य इन्द्रियों के अतिरिक्त भोग का भी प्राणायाम से बैर है। ठूंस कर खानेवालों का, मांस-अंडे खानेवालों का, भारी खाना खानेवालों का प्राणायाम नहीं चल सकता। न नाटक-सिनेमा के शौकीनों का ही। प्राणायाम का शरीर और मन से पूरा ताल्लुक है। अगर मन इधर-उधर उड़ता रहा तो प्राणायाम सम्भव नहीं है। यद्यपि मन को वश में रखने के लिए भी इसका उपयोग है, पर पहले कुछ मन वश में हुए बिना इसका अभ्यास ही सम्भव नहीं। भोगियों का मन कैसे वश में रह सकता है?

प्राणायाम के लिए सारे शरीर की शुद्धि आवश्यक है। उसके लिए षट्क्रियाओं की——नेति, धौति, नौलि, बस्ति, बज्रोली, त्राटक की। प्राणायाम के अभ्यासी का शरीर स्थूल नहीं होना चाहिए। उसमें विजातीय द्रव्य का संग्रह नहीं होना चाहिए और न ऐसा कमजोर, दुबला होना चाहिए कि प्राणायाम का श्रम सहन ही न सके। जो लोग प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा शरीर को साफ बना सके हैं और स्वस्थ हैं, वे इसे खुशी से अपना सकते हैं।

यूरोप की पुस्तकों में हठयोग की क्रियाओं और प्राणायाम का भिन्न-भिन्न रूपों में वर्णन आया है। पर वहाँवालों के लिए ये चीजें अधिक कठिन हैं और नई भी हैं। पर भारत की तो यह पुरानी परम्परा में है। यद्यपि आज प्राणायाम से पूरा लाभ प्राप्त करनेवालों की तादाद बहुत कम ही है, लोग इसे भूलते जा रहे हैं, फिर भी दुर्लभ नहीं है।

जानकार लोग इसे गुप्त रखते हैं। बहुतों को शिकायत रहती है कि लोग विद्या लिये-लिये मर जाते हैं, बतलाते नहीं। पर बतलावें किसे, पात्र हों तो बतलावें क्यों नहीं? छिनालों को तो सतीत्व का पाठ नहीं पढ़ाया जा सकता। पैसे लेकर पढ़ाने की चीज यह नहीं है। प्राणायाम का जानकार होशियार होता है, वह ठीक जानता है कि किसको बतलाना चाहिए। बन्दर के हाथ में वह तलवार नहीं देदेगा कि अपने हाथ-पैर में घाव करले। बहुतों को न बताने में ही उनका हित है, वैसे ही जैसे पात्र को बताने में। हम अपना शरीर और मन शुद्ध कर रखें तो बतलानेवालों की कमी नहीं रहेगी।

पोथियों में पढ़कर आपको प्राणायाम की क्रियाओं

(शेष पृष्ठ ६१ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हृदय रोग : उसके कारण तथा लक्षण

डा० के० आर० दिलकश, एम० एस० बी० एन० डी०

(गतांक से आगे)

हमको यह कभी न भूलना चाहिए कि प्राकृतिक नियमों का उल्लंघन ही प्रत्येक रोग का कारण है। किसी तरह की चोट लगने, सदमे या किसी जहरीले जानवर के काट लेने के सिवा हम जब बीमार पड़ते हैं तो बजाय इसके कि अपनी खराब आदतें और रहने का ढंग सुधारें, हम अपने शरीर को दवाइयों से भरना आरम्भ करते हैं; और अधिकतर प्रकृति की इस चेष्टा तथा प्रयत्न को, जिसके द्वारा वह शरीर को मल व दूषित पदार्थों से रोग के रूप में साफ करना चाहती है, बेकार व नकारा बनाकर नष्ट कर देते हैं।

ज्वर की दशा में तापमान को घटाने के लिए एलोपैथी जिन ज्वरनाशक (Antipyretics) औषधियों का प्रयोग करती हैं वे सब-की-सब दवाइयां हृदय पर बहुत बुरा प्रभाव डालनेवाली होती हैं । आरक्त ज्वर या गठिया के बुखार में हृदय को जो हानि पहुंचती है उसके लिए ज्वर उत्तरदायी नहीं होता, बल्कि वे दवाइयां हैं जो उस समय ज्वर और पीड़ा को दूर करने के लिए दी जाती हैं। ये केवल हृदय के कार्य में ही बाधक नहीं होतीं, बल्कि प्रायः हृदय के ढांचे को इतनी हानि पहुंचाती है कि फिर उसका सम्हालना या सुधारना असम्भव होजाता है । "सोडा सैलीसाइलिट" पीड़ा दूर करने के प्रयोग में लाया जाता है। परन्तु प्रत्येक डाक्टर यह मानेगा कि यह अत्यन्त तीक्ष्ण औषधि है। इसका हृदय पर अत्यन्त भयानक प्रभाव होता है। यही दशा "ऐसप्रीन", "फीनस्टीन" इत्यादि औषधियों की भी है जिन्हें हम स्नायुक (Neuralgic) या दूसरी पीड़ाएं दूर करने के प्रयोग में लाते हैं। "डिजीटेलिस" तथा "स्ट्रिकनिया", जो हृदय की धड़कन के कम या ज्यादा करने के लिए खिलाई जाती हैं, दूसरी दवाइयों से अधिक हानिकारिक होती हैं। पर फिर भी निस्संकोच इनका प्रयोग होता है।

दवाइयों के सिवा हमारा प्रति दिन का भोजन भी "हृदय रोग" का कारण होता है। अधिक मांस, मैदा के बने हुए पदार्थ और शक्कर आदि पदार्थों के सिवा चाय, कहवा, मदिरा तथा प्रत्येक उत्तेजक पदार्थ हृदय-रोग उत्पन्न करते हैं।

प्रकृति के नियमानुसार रक्त में क्षारता (खारापन) पाई जाती है और जब भोजन सम्बन्धी भूलों के कारण इसमें अम्लता (खट्टापन) बढ़ जाती है तो वही रक्त जो शरीर के प्रत्येक भाग तक खुराक पहुंचाने का साधन है रोगों का कारण बन जाता है।

हमें याद रखना चाहिए कि शक्कर का प्रयोग हमारे रक्त की क्षारता को घटाता है। 'वर्टन ओपिज' ने अपने अनुसंधानों द्वारा सिद्ध किया है कि मांसाहारियों के रक्त में केवल अम्लता ही नहीं बढ़ती, बल्कि यह रक्त को गाढ़ा और लुआबदार बना देता है। जैसे पतले तेल से चलनेवाला पम्प गाढ़ा तेल डालने से ठीक काम नहीं देता, वैसे ही हृदय में से जब गाढ़ा और लुआबदार रक्त गुजरता है तो उसके काम में बाधा पड़नी अनिवार्य है। क्योंकि रक्त प्रति पल हृदय में से गुजरता रहता है। जब इसके मार्ग में दूषित पदार्थ इकट्ठे होजाते हैं, तो रक्त-संचालन की प्राकृतिक सुविधाओं में बाधा पड़नी आरम्भ होजाती है। ये विजातीय द्रव्य हृदय के किसी एक बाहरी या भीतरी या एक से अधिक भागों में एकत्र होकर हृदय की कर्मशीलता अथवा हृदय के ढांचे में परिवर्तन उत्पन्न कर देते हैं। ये परिवर्तन इस बात पर निर्भर हैं कि विजातीय द्रव्य हृदय में कितना और किस स्थान पर एकत्र हुआ है । यही परिवर्तन भिन्न-भिन्न लक्षणों के रूप में प्रकट होते हैं और भिन्न-भिन्न लक्षणों के संग्रह को विभिन्न प्रकार के नाम देकर या हृदय के जिस भाग में ये परिवर्तन उत्पन्न हुए हैं उसी भाग के नाम पर हृदय के रोगों का नाम रखते हैं।

इस प्रकार हम इस नतीजे पर पहुंचते हैं कि हृदय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के रोग का नाम कुछ भी क्यों न हो, उसका कारण प्रत्येक दशा में एक ही है, और वह है हृदय के किसी एक या एक से अधिक भीतरी या बाहरी भाग में विजातीय द्रव्य का रुकना अथवा एकत्र होना । इस प्रकार प्राकृतिक चिकित्सा के उस सुन्दर व अटल सिद्धान्त की पुष्टि होती है कि भिन्न भिन्न स्थानों के अथवा भिन्न-भिन्न रोगों को चाहे हम कुछ भी नाम क्यों न दें हैं वास्तव में वे एक । उसकी साधारण चिकि सा के लिए उसके कारण की खोज करके उसे दूर करना चाहिए । यह औषधियों के गोरखधन्धे में फंसने से नहीं होता, बल्कि उन प्राकृतिक नियमों के पालन से होता है जिनके शासन में शरीर का प्रत्येक अंग अपना कार्य समुचित रूप से करता है ।

हमारे शरीर के विभिन्न भागों से हृदय का घनिष्ट सम्बन्ध है, जब शरीर का कोई भाग या अवयव रुग्ण या पीड़ित होता है तो इसका प्रभाव हृदय पर भी अवश्य होता है । यह जरूरी नहीं है कि विशेष रूप से हृदय के ढांचे में कोई परिवर्तन हो, यह असर सिर्फ हृदय की कर्मशीलता पर ही पड़ता है । इसी कारण इसे अंग्रेजी में "Functional disorders of the heart" कहते हैं । इनकी चिकित्सा केवल उस रुग्णावस्था से सम्बन्ध रखती है, जिसके प्रभाव से ये परिवर्तन होते हैं ।

हृदय के रोगों को हम दो भागों में विभक्त करते हैं :—

१—ऐसी दशा जिसमें हृदय के ढांचे में परिवर्तन होजाय और उसके कारण हृदय की कर्मशीलता में भी किसी प्रकार का परिवर्तन होजाय ।

२—शरीर की किसी रुग्णावस्था के कारण सिर्फ हृदय की क्रियाशीलता में परिवर्तन पैदा हो । इस दूसरी दशा की चिकित्सा, उपर्युक्त कथनानुसार, उस रुग्ण दशा की चिकित्सा है कि जो उसका कारण है । ये कष्ट उन कारणों के अथवा उन दशाओं के ठीक होजाने से स्वयं दूर होजाते हैं । परन्तु हृदय के रोगों की सबसे अधिक भयानक दशा वह होती है, जिसमें कि स्वयं हृदय में कोई खराबी उत्पन्न हो जाती है ।

प्रकृति किसी विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकालने के लिए ज्वर अथवा सूजन उत्पन्न करती है। ये दोनों अवस्थाएं विजातीय द्रव्य के छोटे-छोटे टुकड़ों की आपस की रगड़ से पैदा होती हैं । हृदय की ऊपर की झिल्ली की सूजन को ('परिहार्दिक'—Pericarditis) कहते हैं और जब यह सूजन हृदय की भीतर की झिल्ली में होती है तो इसे "अन्तःहार्दिक" (Endocarditis) कहते हैं । हृदय की मांसपेशियों में सूजन होजाने को "मध्यहार्दिकाह" (Myocarditis) कहते हैं । चूंकि हृदय के विभिन्न भागों पर सूजन हो-जाती है तो वे अपने कार्य के रूप में पृथक्-पृथक् हैं, अतः ऊपर बताई हुई तीनों प्रकार की अवस्थाओं में सूजन का एक ही रूप होने पर भी हृदय के कार्य में उत्पन्न होनेवाला परिवर्तन पृथक्-पृथक् लक्षणों को लेकर उत्पन्न होता है । हमें इन पृथक्-पृथक् लक्षणों के संग्रह को पृथक्-पृथक् रोग नहीं मानना चाहिए, और न इनकी चिकित्सा में ही कोई भिन्नता हो सकती है ।

'परिहार्दिकाह' (Pericarditis) में रोगी हृदय पर हलकी-सी पीड़ा की शिकायत करता है । नाड़ी तेज होजाती है, और कभी-कभी ज्वर भी आजाता है। कुछ दिनों बाद पीड़ा तो कम होजाती या बिलकुल जाती रहती है। नाड़ी दुर्बल होजाती है परन्तु तेजी में कमी नहीं होती है । यदि स्टैथेसकोप की सहायता से हृदय की परीक्षा की जाय, तो पहली आवाज दूसरी आवाज से कमजोर प्रतीत होती है ।

बहुधा 'हृदयावरण' (Pericardium) में पानी आजाता है, और अधिक बिगड़ी हुई अवस्थाओं में रोगी को सांस लेने में कष्ट होता है । ऐसा करने के लिए उसे बैठकर आगे की ओर झुकना पड़ता है ।

'अन्तःहार्दिकाह' (हृदय की भीतरी झिल्ली की सूजन) में लक्षण पूर्णरूप से प्रकट नहीं होते हैं। रोगी विशेष रूप से छाती में एक भारीपन और प्रायः धड़कन अनुभव करता है ।

'मध्यहार्दिकाह' (हृदय की मांसपेशियों की सूजन) में जब रोग तेजी की अवस्था में होता है तो हृदय के स्थान पर पीड़ा के साथ ही साथ ज्वर भी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होजाता है। हृदय की धड़कन के साथ-साथ नाड़ी भी तेज परन्तु दुर्बल रहती है।

जब किसी तीव्र रोग को औषधियों से दबाया जाता है, जिसमें कि गठिया के दर्द और सुर्ख बुखार भी सम्मिलित हैं, तो ऐसी दशा में हृदय में सूजन हो जाती है।

हृदय की रक्त की कोठरियों से--जिनके संयोग से हृदय बनता है--जब एकत्रित विजातीय द्रव्य को प्रकृति बाहर निकाल फेंकने की चेष्टा करती है, तो रुकावटों को दूर करने के लिए विजातीय द्रव्य के टुकड़ों में रगड़ व टक्कर उत्पन्न होने के कारण एक भयानक पीड़ा उत्पन्न होती है। जैसा कि "एनजीना पैक्टोरिस" की अवस्था में प्रायः हृदय के लिए असहनीय होते हुए मृत्यु का कारण होता है।

विजातीय द्रव्य कोष्ठछिद्रों को बिगाड़कर इतना खराब कर देता है कि फिर उनका सुधार करना दुर्लभ होजाता है। फिर भी इतना कहा जासकता है कि औषधियों के प्रयोग से जिन खराबियों के उत्पन्न होने का भय रहता है, प्राकृतिक चिकित्सा उन्हें न केवल रोक ही देगी बल्कि रोगी को पूर्णतया स्वस्थ नहीं तो उसे अवश्य ही पूर्व से बहुत ज्यादा सम्हली हुई अवस्था में लाकर खतरे से बाहर कर देगी।

हृदय की दीवारों का मोटा होजाना, फैल जाना, अथवा हृदय का सूख जाना भी शरीर में विजातीय द्रव्य के एकत्र होने के कारण ही होता है। रक्त-नलिकाओं में दूषित पदार्थों की अधिकता से नलिकाएं कड़ी तथा तंग होजाती हैं और इसलिए रक्त को शरीर के समस्त भागों में पहुंचाने के निमित्त हृदय को अपना कार्य बढ़ाना पड़ता है।

जिस प्रकार एक लुहार लोहा पीटने के लिए अपने बाहुओं को अधिक काम में लाता है तो उसके इस परिश्रम से बाहुओं की मांसपेशियां कड़ी पड़ जाती हैं, ठीक वही दशा हमारे हृदय की मांसपेशियों की भी होजाती है। अधिक कार्य करने से वे अपनी प्रकृतिक अवस्था से अधिक कड़ी तथा मोटी होजाती हैं। यदि हृदय को यह कार्य बराबर जारी रखना पड़ता है, तो मांसपेशियां एक हद तक कड़ी होने के पश्चात् ढीली होकर फैलने लगती हैं। हृदय का सूख जाना भी विजातीय द्रव्य के एकत्र होने का कारण होता है। जिस प्रकार एक मनुष्य जिसे उचित भोजन न दिया जाय या एक पौधा जिसको कि उचित खाद नहीं दी गई, बहुत जल्द सूखने व मुरझाने लगता है, इसी प्रकार विजातीय द्रव्य से दूषित रक्त जब रक्त में मिलता है तो वह अपनी उचित खुराक न प्राप्त करने के कारण सूखने लगता है। हृदय पर चर्बी का छाजाना ऐसे ही लोगों में होजाता है, जो बहुत मोटे होते हैं और जिनकी जीवन-शक्ति निर्बल होजाती है।

(क्रमशः)

(पृष्ठ ५८ का शेष)

को शुरू नहीं कर देना चाहिए। इसमें थोड़ेसे सूक्ष्म ज्ञान की आवश्यकता है। अविधिपूर्वक की हुई क्रियाएं हानिकर होसकती हैं। जिन्हें इनका शौक है, उन्हें किसी अभ्यासी से सीखना चाहिए। लेखक को स्वयं इन चीजों के सीखने में गुरु की सहायता नहीं मिली थी। बहुत फूंक-फूंक कर कदम रखते हुए भी कभी-कभी कुछ गड़बड़ होजाती थी और देर भी काफी लगी थी। जानकार के पास सीखने से जल्दी आसकती हैं। प्राणायाम के बारे में जल्दी कभी नहीं करनी चाहिए। बहुत धीरे-धीरे ही उसका अभ्यास करना पड़ता है। तभी वह लाभदायक होसकता है। जो लोग उतावले होकर अधिक देर सांस रोकने की धुन में रहते हैं, वे जरूर हानि उठाते हैं। हृदय-रोग या और कोई-न-कोई रोग खड़ा कर लेते हैं और फिर इस चीज को बदनाम करते हैं।

* * *

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वच्छता पर गांधीजी

किशोरलाल घ० मशरूवाला

शारीरिक-स्वच्छता

१—शारीरिक स्वच्छता के विषय में भारत की कुछ जातियों ने तो ठीक-ठीक ध्यान दिया है, परन्तु सर्व साधारण में अभी इसके विषय में बहुत काम करना है।

२—बच्चे की सफाई पर तो पूर्वोक्त जातियों में भी बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। यह नहीं दिखाई देता कि बालक खुद सफाई करने के लायक होने के पहले उसके मां-बाप उसे साफ-सुथरा रखने की काफी चिन्ता रखते हों।

३—नित्य स्नान करना चाहिए, यह बात हिंदुओं का एक बड़ा भाग धार्मिक नियम के तौर पर मानता है; किन्तु यह नहीं कह सकते कि तमाम हिन्दू ऐसा मानते हैं। भारत की दूसरी जातियों में रोज नहाने का आम रिवाज नहीं है। हिन्दुस्तान में रोज नहाना स्वच्छता तथा आरोग्य दोनों के लिए आवश्यक है।

४—परन्तु नहाने का मतलब सिर्फ इतना ही नहीं है कि बदन पर पानी डाल लिया जाय। नित्य स्नान करनेवाले बहुतेरे लोग इससे आगे नहीं बढ़ते हैं। दरअसल नहाने के मानी हैं शरीर का मैल निकालकर उसके छिद्र खुले कर देना। इसलिए स्नान करने का पानी उतना ही साफ होना चाहिए जितना कि पीने का पानी होता है। ऐसा पानी यदि रोज काफी मात्रा में न मिल सके तो गन्दे पानी से नहाने की अपेक्षा साफ पानी में कपड़ा भिगोकर उससे शरीर को मलकर पोंछ डालना कहीं अच्छा है। हमारे देश के गांवों में ही नहीं बल्कि बड़े-से-बड़े कस्बों में भी लोग जैसे पानी से नहाते हैं, उसे नहानेलायक नहीं कह सकते।

५—आंख, कान, नाक, दांत, नख, बगल, जांघ की जोड़ आदि अवयव जिनसे कि मैल निकलता है अथवा जिन में मैल भरा रहता है उनकी सफाई की तरफ सभी लोगों में—खासकर बच्चों के विषय में—बहुत लापरवाही रक्खी जाती है। छोटे बच्चों को जो आमतौर पर आंख की बीमारियां हो जाती हैं वे आंख-नाक को साफ पानी और साफ कपड़े से न धोने और न पोंछने का परिणाम है। इस विषय में सफाई रखने की ओर बहुत कम रुचि और गन्दगी के प्रति बहुत कम घिन हम लोगों में पाई जाती है। इस कारण ग्राम-सेवकों और शिक्षकों के लिए यह विषय बहुत बारीकी से ध्यान देने योग्य है।

६—कपड़ों की सफाई भी शरीर-स्वच्छता का ही एक भाग है। कपड़ों के मैले रहने का कारण केवल दरिद्रता ही नहीं कही जा सकती। बहुतेरी गन्दगी तो सफाई की आदत न रहने और आलस्य के कारण रहती है।

७—पैबन्द लगे कपड़ों से मनुष्य की दरिद्रता सूचित होती है। परन्तु उससे हमें शर्मिन्दा होने की आवश्यकता नहीं। शूरवीर के लिए जैसे घाव भूषणरूप होता है वैसे ही गरीब के लिए पैबन्द भूषण भी समझा जा सकता है। परन्तु कपड़ों को फटा और गन्दा रहने देकर मनुष्य अपनी गरीबी का नहीं बल्कि फूहड़पन और आलस्य का परिचय देता है, और यह जरूर शर्मिन्दा होनेयोग्य बात है।

८—यह न समझना चाहिए कि साफ कपड़े दूध की तरह सफेद ही होते हैं। मिहनत-मजदूरी करनेवाले लोग दूध की तरह सफेद कपड़े नहीं रख सकते। परन्तु बार-बार उन्हें साफ पानी से धोना, बीच-बीच में साबुन लगाते रहना या खार आदि से धो लेना और गर्म पानी में डालकर जन्तु-रहित करना आवश्यक है।

९—बदन पर के कपड़ों से ही हाथ, मुंह, नाक, कान आदि पोंछना और उनमें रोटियां या खाने की अन्य वस्तुएं बांध लेना बड़ी गंदी आदत है। जिन्हें बदन पर पहने कपड़ों के अलावा दूसरा कपड़ा नहीं मिलता, उन्हें कम-से-कम पुराने कपड़ों का छोटा-सा रुमाल अवश्य कमर में खोंस रखना चाहिए। इसमें न खर्च लगता है न मिहनत। अलबत्ता कपड़े साफ रहते हैं और उसे भी साफ रखना बहुत आसान है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य और रोग

'जीवन-साहित्य' के पाठकों की सेवामें

प्रिय मित्रो,

आपके सम्पादक के नाम लिखे पिछले पत्र में मैंने हमारे राष्ट्रीय स्वास्थ्य का चित्र कुछ आंकड़ों द्वारा उपस्थित करने की चेष्टा की थी एवं हमारे स्वास्थ्य के खराब होने के कारणों की ओर भी संकेत किया था। उनमें से कई तो इतने बड़े कारण हैं कि उनका निवारण हमारी राष्ट्रीय सरकार हो तभी होसकता है। परमात्मा को धन्य है कि ऐसी सरकार का निर्माण अतिनिकट आगया है। इन बड़े कारणों के अलावा कुछ ऐसे कारण भी हैं जिनका हमें स्वयं--हमारे देश के नागरिकों को ही--हल निकालना है। इनका हल पाने के लिए यह आवश्यक है कि लोगों को स्वास्थ्य के आरम्भिक नियमों का ज्ञान कराया जाय। मेरी राय में स्वास्थ्य की पहली आवश्यकता है भोजन, पर इसकी ओर लोग बिलकुल ध्यान नहीं देते। अच्छे स्वास्थ्य के लिए भोजन ठीक होना ही चाहिए। ठीक भोजन से मेरा मतलब है कि भोजन की किस्म अच्छी हो, मात्रा उचित हो एवं भोजन ग्रहण करनेवाले को यह ज्ञान हो कि कौन-कौनसे खाद्यों का मेल ठीक है एवं किनका अनुचित। अतः यह स्वयंसिद्ध है कि भोजन के इन नियमों में से किसीकी भी अवहेलना की जायगी तो रोग अवश्य होगा। इस विषय पर विस्तारपूर्वक मैं फिर लिखूंगा। इस पत्र में मैं आप लोगों को केवल यह बताना चाहता हूं कि स्वास्थ्य क्या है और रोग कैसे पैदा होते हैं? इसके लिए यह आवश्यक है कि शरीर के कुछ प्राकृतिक धर्मों को समझ लिया जाय और यह भी जान लिया जाय कि उनका आपस में क्या सम्बन्ध है। सभी जीवों का आरम्भ एक कोष (सेल) से होता है, अतः मानव-शरीर के कार्यों को समझने के लिए यह आवश्यक है कि एक कोष के जीवन के कार्यों को समझा जाय। कोष इतना छोटा होता है कि बिना अनुवीक्षण-यंत्र की सहायता के हम उसे देख नहीं सकते। यह एक स्वच्छ गाढ़ी, भली प्रकार न बहनेवाली, शहद जैसी चीज से बना होता है। इसके बीच में चैतन्य केन्द्र या मींगी होती है, जो जीवित कोष के कार्यों का उसी प्रकार संचालन करती है जैसे हमारे शरीर में स्नायुजाल। इस जीवित कोष को अपने जीवन के लिए बाहर से भोजन प्राप्त करना, उसे पचाना एवं उसका अभिशोषण करना होता है। इन एकाधिक कार्यों के कारण कुछ छीजन पैदा होती है और यह छीजन या कचरा विषैला होता है, अतः इसको शरीर से बाहर निकालने की आवश्यकता होती है। इसके अलावा कोष को आक्सीजन की भी जरूरत होती है। कोष अपने भोजन की तलाश में इधर-उधर घूमता फिरता है और यह बच्चा भी पैदा कर सकता है। कोष के इन्हीं सम्मिलित धर्मों को जीवन कहते हैं और इन सभी कार्यों को अनुवीक्षण-यंत्र द्वारा एक कोष के बने अमीबा नामक जीव में भली प्रकार देखा जा सकता है। अतः जीव के प्रधान लक्षण हैं भोजन का पाचन एवं अभिशोषण, कचरे को बाहर निकालना, सांस लेना, हिलना-डुलना और बच्चा पैदा करना आदि। जब ये कोष बढ़ते हैं तो कई जीवों में ये हमेशा अलग-अलग रहते हैं और कई में मिलजुलकर। जहां ये मिलजुलकर रहते हैं वहां एक कुटुम्ब के सदस्यों की तरह सारा काम अपनेमें विभाजित कर लेते हैं। अतः हमें व्यष्टिवादी और समष्टिवादी दोनों तरह के कोष देखने को मिलते हैं। व्यष्टिवादी कोष का अमीबा और समष्टिवादी कोषों का मनुष्य अच्छा उदाहरण है। मनुष्य के शरीर में कोषों के अनेक समूह हैं जो सारी देह के लिए समुचित पर अलग-अलग रहकर काम करते रहते हैं। यहां मैं यह बता देना उचित समझता हूं कि कोष के ये सब समूह एक अकेले कोष से ही उत्पन्न हुए हैं। कोष का जन्मजात धर्म प्रत्येक कोष के साथ हमेशा रहता है, चाहे वह समष्टि रूप से ही कार्य क्यों न कर रहा हो। अतः मनुष्य के शरीर में भी पाचन-प्रणाली एवं श्वास-प्रणाली हैं तथा प्रजनन के हेतु अंग हैं तथा मलमार्ग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं। अन्तर केवल इतना ही है कि आदि में उत्पन्न हुए एक कोष को ये सारे कार्य स्वयं करने होते थे, जबकि समष्टिवादी समूह के उदाहरण मनुष्य-शरीर में इन सभी कार्यों का बंटवारा होगया है जिन्हें अलग-अलग कोषों का समूह करता है। जब हम भोजन करते हैं तो कोषों का एक समूह केवल भोजन के पाचन की क्रिया में लग जाता है, दूसरा समूह पचे हुए भोजन के अभिशोषण में। अभिशोषित द्रव्य रक्त में मिल जाता है, जिससे शरीर का प्रत्येक कोष उचित पोषण प्राप्त करता है। कुछ ऐसे भी कोष हैं जो वायु से आक्सीजन प्राप्त करने के कार्य में लगे रहते हैं। इस प्रकार के प्रत्येक समूह को भोजन प्राप्त होता रहता है और वे अपना नियत कार्य करते रहते हैं। जो भोजन हम करते रहते हैं, उसीसे उन्हें शक्ति मिलती है। शरीर में जो कार्य होते हैं उनके कारण शरीर में कचरा भी उत्पन्न होता है। यह कचरा विषैला होता है, उसे शरीर से अवश्य निकल जाना चाहिए। मल की सफाई का यह कार्य कोष का एक दूसरा समूह करता है, जिसके चार रास्ते हैं--श्वास-मार्ग, रोमकूप, मूत्र-मार्ग और मल-मार्ग। जबतक ये चारों मार्ग अपना-अपना काम ठीक तरह करते रहते हैं, तथा शरीर में जितना मल अथवा विष पैदा होता है उसे निकालते रहते हैं, तबतक रक्त शुद्ध रहता है जिसका स्वाभाविक फल यह होता है कि स्वास्थ्य ठीक रहता है। यदि किसी कारणवश मल-मार्ग शरीर में पैदा हुए मल को पूरी तरह बाहर नहीं निकाल पाते तो मल का कुछ भाग शरीर में पड़ा रहता है। पड़ा मल इकट्ठा होता रहता है और एक हद तक इकट्ठा होने पर शरीर पर उसके बुरे लक्षण प्रकट होने लगते हैं और इस प्रकार रोग की उत्पत्ति होती है।

यदि आप लोगों को मेरा यह पत्र पसन्द आया तो दूसरे पत्र में स्वास्थ्य, भोजन और रोग के इस आवश्यक विषय पर कुछ विस्तारपूर्वक लिखने की मेरी इच्छा है।

आपका भाई

सेवाग्राम, वर्धा **एस० सी० दास**

१९-८-४२ लेट चीफ मेडिकल आफिसर, नेपाल

जेल का स्वास्थ्य

श्री ओमप्रकाश

लोगों का खयाल है कि जेल में खाना-पीना बड़ा खराब मिलता है, जिससे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। पर बात इससे उलटी है। यह ठीक है कि जेल में अस्पताल और 'बी' क्लास के सिवा घी-दूध के दर्शन दुर्लभ हैं और खटाई, मिर्च और मसाले का भी अभाव-सा ही रहता है; मिठाई की जगह कभी-कभी गुड़ और नमकीन के बदले नमक तो रोज ही मिलता है। खोआ, रबड़ी, मलाई भूलकर भी अन्दर कदम नहीं रखते। बारहों मास रोटी और दाल, थोड़ा-सा साग और बीमारों को जब-तब भात, यही यहांकी खुराक है। दोनों वक्त में बारह छटांक गेहूं और चने का आटा और एक छटांक दाल, एक पाव तरकारी, आधी छटांक के लगभग तेल, यह यहाँकी आम खुराक है। चटोरों के लिए जरूर इस खाने में नुक्स है, और नुक्स है इस दृष्टि से भी कि बाहर गरीबों को भी आम-अमरूद और केले, टमाटर, मूली, गाजर, गंजी, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज वगैरा कुछ मौसमी फल-तरकारी साल के दो-चार महीनों में मिल ही जाते हैं। पर यहां तो बरसों होजाने पर भी अधिकांश को इनके स्वाद से मतलब नहीं रहता। इन सबके न मिलने पर भी मैं कहूंगा कि आम तौर से बाहर की अपेक्षा जेल का स्वास्थ्य अच्छा है। यदि विटैमिन वाली कुछ ताजी चीजें स्वाद की दृष्टि से न सही स्वास्थ्य की दृष्टि से मिलती रहें तो निहायत अच्छा स्वास्थ्य यहां रह सकता है। प्रायः वजन बढ़ता है। जो घर के लिए बहुत चिन्तित या नाजुक मिजाज हैं उनकी बात छोड़ देनी चाहिए। किसी ५०० की आबादी वाले जेल को लेलीजिए। मुश्किल से उसमें अस्पताल में २५-३० मिलेंगे। जो लोग बाहर से ही कोई दुष्ट या जीर्ण रोग लाये हैं उन्हें छोड़ दीजिए। वैसे भी अस्पताल में रहते हैं। पर इनमें २५ में कुछ मिलेंगे मलेरिया वाले, कुछ डायरिया वाले, कुछ आंख, कान, नाक वगैरा के रोगी। पर ज्याद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बुखार वाले ही होते हैं । ये भी ज्यादा दिन बीमार नहीं रहते । दो-चार दिन रहे और फ़िर काम पर । अनेक रोगी तो काम के डर से जरा आराम पाने को या पाव-आध सेर दूध के फ़िराक में बीमार बन आते हैं और अस्पताल में डेरा डाले रहते हैं ।

ऐसा क्यों होता है ?

क्या अस्पताल में दवा बहुत अच्छी दी जाती है, अथवा शुश्रूषा बड़ी अच्छी होती है, जिससे रोगी शीघ्र चंगा होजाता है ? ज्यादा दवा दी ही नहीं जाती है । ज्यादा तो एपसम साल्ट* का ही खर्च रहता है । लोगों के अच्छे रहने का एक प्रधान कारण यह भी है कि दवा का इस्तेमाल कम-से-कम होता है । इसलिए कि यहां दवा देकर डाक्टर को कोई पैसे तो मिलते रहते नहीं हैं । देखा गया है कि ज्यादा पैसों वाली दवा तो जेल के बाबू भैया के घर ही जाती है और वही प्राय: बीमार भी पड़ते रहते हैं ।

जेल में कम रोगी होने का दूसरा और प्रधान कारण है अति सादा भोजन, जो खूब भूख लगने पर ही खाया जासकता है और जरूरत से ज्यादा खाया ही नहीं जासकता । सिर्फ चक्की चलानेवालों को तो ꠶)॥। आटा कम पड़ता है, बाकी कैदियों में तो प्राय: ऐसे हैं जो वजन से एकाध रोटी कम ही खा पाते हैं । आटा हाथ का पीसा रहता है और चोकर उसमें मिला रहता है, यह भी कैदियों के स्वस्थ रहने का एक कारण है । स्वाद की दृष्टि से इसी भोजन को और अच्छा बनाया जासकता है । तरकारी कुछ अच्छी और अधिक दी जासकती है । बाबुओं की और कैदियों की चोरी के कारण आटे वगैरा में जो मिलावट होजाती है वह दूर होसकती है । पर इन सब खराबियों के रहने से भी यह भोजन कैदियों के स्वास्थ्य को बिगाड़ता नहीं है. इससे यह बात सिद्ध होती है कि सादे भोजन से स्वास्थ्य का घना सम्बन्ध है ।

तीसरी चीज है—प्राय: कैदियों को श्रम करना पड़ता है, जिससे यह जान पड़ता है कि स्वस्थ रहने के लिए श्रम भी एक आवश्यक शर्त है ।

चौथी चीज—नशे की चीजें नहीं मिलतीं । चोरी-छिपे मंगानेवाले कुछ होते हैं, पर बहुत कुछ प्रतिबन्ध होजाता है । स्वस्थ रहने की यह खास चीज है ।

पांचवीं चीज है—नियमित जीवन । ठीक समय से सोना पड़ता है, ठीक समय से उठना, शौच होना, नहाना-धोना । आलस्य से काम नहीं चलता । बहुतेरे बाहर जो आलसी स्वभाव के कारण बीमार पड़ते हैं, वे यहां ठीक रहते हैं । यहाँ डंडे के डर से समय पर सब काम करने ही पड़ते हैं ।

छठी चीज—जो सबसे मार्के की जान पड़ती है—संयम की बात है । मानसिक संयम कम-ज्यादा हो, पर शारीरिक संयम तो हो ही जाता है और यद्यपि पूर्ण निरोगिता के लिए मन और शरीर दोनों का संयम चाहिए, पर कम-से कम शारीरिक संयम तो बहुत ही जरूरी है ।

सातवीं चीज है—सफाई और आबहवा की । जेल प्राय: खुली और हवादार जगह में होते हैं । कैदी प्राय: खुली जगह में काम करते हैं । सफाई तो जेल की जैसी रहती है वैसी बाहर थोड़े ही घरों में होती है । पानी भी प्राय: अच्छा होता है ।

आठवीं चीज—चिन्ताओं से मुक्ति । यद्यपि यह मन का काम है, इसमें जेलवालों की ओर से कोई प्रतिबन्ध नहीं होसकता, पर बाहरी दुनिया की रोजाना खटपट से दूर रहने के कारण नई-नई चिन्ताएं आदमी को परेशान नहीं करतीं ।

बड़ी गड़बड़ यहां एक ही है कि कैदी हमेशा दण्ड और अपमान के भय से भयभीत रहता है । अपनेको वह असहाय और दीन समझता है, जिससे उसका मानसिक पतन होता रहता है । यदि ये दिन वह निर्भयता के वातावरण में काटे तो समाज के लिए कहीं उपयोगी प्राणी बनकर निकले । मैं तो कहता हूं, यदि बाहर मनुष्य जेल जैसा नियमित जीवन और उसीके आस-पास का सादा भोजन करे तो बहुत ज्यादा अच्छा रह सकता है ।

जेल का एक अनुभव यह भी है कि पढ़ा-लिखा या 'खाता-पीता' मनुष्य जितना बीमार रहता है देहाती उतना नहीं रहता । इसके अनेक कारण हैं, उनपर फिर कभी ।

---

*दस्त लाने की एक दवा ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छुतही बीमारी कौन है ?

श्री स्वामी भिक्षु, संपादक 'सरस्वती' (तेलगू)

प्लेग ? हैजा ? चेचक ?

लोग छुतही बीमारियों से बुरी तरह डराये जाते हैं। उन्हें चेतावनी दी जाती है--बीमारियों से होशियार रहो। पहले से ही हिम्मत हारे हुए लोगों को आमंत्रित कर देना चिकित्सा और स्वास्थ्य-विभाग ने अपना कर्त्तव्य मान रक्खा है।

पर इन लोगों को इन चेतावनियों से बहकना न चाहिए। उन्हें देखना, सोचना और काम करना चाहिए। स्थिति को देखना और तर्क-युक्तियों के सहारे उसपर विचार करना चाहिए। चिकित्सा-विभाग के कर्मचारियों--डाक्टर से लगाकर भंगीतक--को हैजा, प्लेग, चेचक आदि के निकट-सम्पर्क में रहना पड़ता है। पर इन 'छुतही' या संक्रामक कही जानेवाली बीमारियों से पीड़ित होनेवालों की संख्या उनमें प्रतिशत कितनी होती है ? महामारियों के प्रकोपकालों में अस्पतालों और म्युनिसिपैलिटियों में काम करनेवाले भंगियों पर कैसी बीतती है ? प्रतिशत कितने आदमियों को इन रोगों की छूत लगा करती है ? मोटे हिसाब से एक प्रतिशत को भी नहीं। फिर अगर बात सही है कि इन बीमारियों की छूत दूसरों के लगती है, तो मद्रास जैसे घनी बस्ती वाले नगर में इनसे पीड़ित स्त्री-पुरुषों की संख्या कितनी है ? छूत-सिद्धांत के अनुसार तो यहांके एक आदमी को भी इनसे अछूता न बचना चाहिए। पर बात ऐसी नहीं है। यह तो हुआ साधारण जन का व्यावहारिक अनुभव। पर सुशिक्षित अनुभवी चिकित्सकों की पक्की राय इस बारे में क्या है ? वह यह है कि हैजा, चेचक, अतिसार, प्लेग, टाइफाइड ज्वर, इंफ्लूऐंजा, निमोनिया, क्षय, कोढ़ प्लेग आदि में से एक भी बीमारी छुतही नहीं हैं, जैसा कि पुराणपंथी पाश्चात्य चिकित्सकों का कहना है।

कुछ बरस पहले की बात है। बर्मा के एक अस्पताल में छोटा डाक्टर प्लेग की गिलटी का आपरेशन कर रहा था और बड़ा डाक्टर कुछ दूर पर खड़ा देख रहा था। सिविल सर्जन शल्यक्रिया को ध्यान से देख रहा था। वह बोला--"हम इन प्लेग, हैजा और चेचक के साथ खेल सकते हैं। ये संक्रामक नहीं हैं। डरिए नहीं, हिम्मत से काम लीजिए। ये बीमारियां आपका कुछ बिगाड़ नहीं सकतीं।"

बेशक, हम ऐसे रोगियों को बेखटके छूते, उनसे मिलते-जुलते हैं, फिर भी बीमारी से बच जाते हैं। कोई तीन साल हुए मद्रास नगर के जार्जटाउन मुहल्ले की एक संस्था में तीन आदमियों को चेचक निकली, पर उसका रूप अधिक उग्र नहीं था। वहां रहनेवालों और बाहर से आने-जानेवालों से भी मिलने-जुलने की उन्हें पूरी आजादी थी। पर जहांतक मालूम हो सका है, न संस्थावासियों में से किसीको चेचक निकली और न बाहर से आनेवालों को ही। लगभग उसी समय उसी संस्था में एलिफेंटगेट में रहनेवाले एक बच्चे को हैजा होगया और वह बहुत ही मामूली इलाज से चंगा होगया। यद्यपि वह रसोई और भोजनगृह में रहता था, पर और किसीको हैजा नहीं हुआ। कुछ महीने बाद एक कुनबेभर के लोगों पर हैजे का हमला हुआ और वे संस्थावासियों के साथ मिलने-जुलने, उठने-बैठने को उत्साहित किये गये, पर संस्था हैजे के हमले से सर्वथा सुरक्षित रही। पाठकों को यह जानकर अचरज होगा कि संस्थावासियों ने हैजा-पीड़ित कुटुम्ब का दिया हुआ सामान पकाकर भोजन किया, तिसपर भी उनका सिर तक न दुखा। 'सरस्वती संघम्' में लोग अकसर आस-पास हैजे का प्रकोप होने पर भी भिक्षान्न ग्रहण किया करते हैं,फिर भी किसी आश्रमवासी को अवतक हैजा नहीं हुआ। इन पंक्तियों का लेखक चेचक, हैजा, टाइफाइड आदि 'छुतही' कहलानेवाली बीमारियों के रोगियों को छूकर आम तौर से हाथ नहीं धोया करता और 'छूत' के बल की परीक्षा करने के लिए अकसर जान-बूझकर उसी हाथ से खाना भी खा लिया करता है। पर अबतक कभी उसे छूत नहीं लगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो फिर दुनिया में जो यह 'छूत-छूत' का इतना हल्ला मच रहा है वह क्या चीज है ? वह है व्यावहारिक अनुभव का अभाव, पुस्तक-प्राप्त ज्ञान और एक प्रकार की पुराणपूजा या रूढ़िवाद। वह है मन में डर समा जाना। मन में भय-चिन्ता का घर कर लेना ही स्वस्थजनों को बीमारी और मौत का शिकार बना देता है। न रोग इसका कारण होता है, न कोई विशेष प्रकार के कीटाणु।

छूत-सिद्धान्त के अनुसार हरेक आदमी को छूत लगनी चाहिए, पर ऐसा होता नहीं। पाठक पूछ सकते हैं कि अगर एक ही वक्त में जहां-तहां अनेक लोग रोग-विशेष से पीड़ित होते हैं तो उसे छूतवाला मानें या नहीं ? वास्तव में इसका कारण एक आदमी की छूत दूसरे को लग जाना नहीं है, बल्कि शरीर-स्वास्थ्य का बिगड़ जाना, खासकर पेट, आंतों और सम्पूर्ण पाचन-संस्थान का बिगाड़ है। मौसिम की खराबी और दूषित, विकृत अन्न-जल के ग्रहण से शरीर का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और इसका अनिवार्य फल वह अवस्था होती है जिसे 'छूत लग जाना' कहते हैं।

❁ ❁ ❁ ❁

इंदू केवल कच्चा भोजन करता है

डा० रामप्रताप शर्मा, एन० डी०

मेरा लड़का इंदूशंकर आज छः वर्ष का हो गया है। जब वह पैदा हुआ तभी मैंने यह निश्चय कर लिया था कि इसे न कभी मैं कोई आग के सम्पर्क में आया खाद्य दूंगा न बीमार पड़ने पर दवा। चार वर्ष की उम्र तक तो वह मां का दूध पीता रहा, उसे फल या तरकारियां भी नहीं दी गईं। कभी-कभी फल या तरकारियों का रस अवश्य दिया जाता था, उसमें दो-एक बादाम भी पीस कर मिला दिये जाते थे और स्वाद के लिए शहद या गुड़। धीरे-धीरे मां का दूध छुड़ा दिया गया और फल तथा कच्ची तरकारियां दी जाने लगीं, साथ में कुछ मेवे और गुड़ भी। किशमिश, मुनक्का, अंजीर से सूखे फलों का रस उन्हें भिगोकर निकाला जाता और उसमें पिसे बादाम या पिश्ते मिलाकर अक्सर दिये जाते। यदि बच्चे पांच वर्ष क: अवस्था तक मां के ही दूध पर पाले जा सकें तो इसमें सन्देह नहीं है कि वे आगे चलकर खूब तगड़े होंगे।

इन छः वर्षों में उसके शरीर के शुद्धीकरण के लिए कुछ उभाड़ जैसे चेचक, निमोनिया, ज्वर आदि हुए, पर उनपर स्नान एवं गीली पट्टियों के प्रयोग ने जादू का सा काम किया, वे शीघ्र अच्छे होगए। जब उसे निमोनिया हुआ था तो मेरे माता-पिता ने उसे होमियोपैथी की दवा जबरदस्ती दिला ही दी। चार खुराक लेने पर भी कुछ भी लाभ न हुआ। लाभ हुआ स्नान एवं पट्टियों से ही। प्रत्येक उभाड़ के बाद मैंने देखा उसका स्वास्थ्य अधिक उन्नत हो गया है। अब उसे फल, तरकारियां, मेवे, शहद एवं गुड़ दिया जाता है। कच्ची तरकारियों का सलाद बनाकर नहीं, वह उन्हें मेवों के साथ खाना ज्यादा पसन्द करता है। मौसम में कभी-कभी उसे थोड़ी हरी मटर और मकई के कच्चे बाल भी दिये जाते हैं। वह आज अपनी उम्र के लड़कों से तो निश्चय ही, अपनी उम्र के कुछ बड़े लड़कों से भी अधिक स्वस्थ एवं पुष्ट है। फल-तरकारियां उसे छिलके समेत खाना सिखाया गया है, जब वह आम खाता है तो कुछ आमों के छिलके भी जरूर खाता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दृष्टिको स्वस्थ करनेका श्रेष्ठ व्यायाम-त्राटक

डाक्टर आर० एस० अग्रवाल, नेत्र-विशेषज्ञ

त्राटक किसे कहते हैं ?

१--जब स्वस्थ आंखें किसी वस्तु को देखती हैं तो उन्हें उसका वही हिस्सा ज्यादा साफ दिखाई देता है जिसपर दृष्टि जमी होती है, दूसरे हिस्से उतने साफ दिखाई नहीं देते। आंख की इस स्वाभाविक शक्ति के विशेष प्रयोग को त्राटक (Central Fixation) कहते हैं। दृष्टिचार्ट पर ऊपर के अक्षर के ऊपरी हिस्से की ओर देखें तो निचला हिस्सा ज्यादा साफ दिखाई देगा। स्वस्थ नेत्रों में यह विशेषता क्यों होती है? कारण यह है कि अक्स ग्रहण करनेवाले परदे में एक बिन्दु होता है, जिसे मध्यबिन्दु कहते हैं; इसीसे किसी वस्तु का कोई हिस्सा देखा जाता है। वस्तु का छोटे-से-छोटा हिस्सा जितना साफ दिखाई दे, समझना चाहिए कि मध्यबिन्दु उतना ही स्वस्थ है। त्राटक की सिद्धि की पहचान यह है कि दो छोटे-से-छोटे बिन्दु पास-पास रखे जायें और जिसे देखें वही ज्यादा काला मालूम हो।

कमजोर दृष्टि में यह मध्यबिन्दु अपना कार्य पूरी तरह करने में असमर्थ होता है। वस्तु के जिस हिस्से पर वह जमाया जाता है वह हिस्सा ज्यादा साफ नहीं मालूम होता, बल्कि दूसरा हिस्सा जहां दृष्टि नहीं जमी रहती है ज्यादा साफ दिखाई देता है। यदि कमजोर दृष्टिवाले त्राटक सिद्ध कर सकें तो नेत्र का स्वास्थ्य सुधर जायगा, दृष्टि सतेज हो-जायगी। ठीक त्राटक करने में दृष्टि तेजी के साथ वस्तु पर फिरती रहती है, यदि देर तक एक ही बिन्दु पर खिंचाव के साथ दृष्टि जमी रहे तो फौरन उसमें कमजोरी आजायगी। किताब या चार्ट के किसी अक्षर पर टकटकी बांधकर दृष्टि जमायें, तो आपको मालूम होजायगा कि अक्षर का कालापन पहले तो फीका होता है और फिर धीरे-धीरे गायब हो-जाता है।

ठीक त्राटक करने में हलके-हलके पलक झपकाना आवश्यक होता है। पलक झपकाते रहना तो नेत्रों का स्वभाव है। यदि पलकों का झपकना बन्द करके त्राटक करेंगे तो नेत्रों पर भार पड़ेगा।

२--योगी या मेस्मेरिजम वाले आम तौर से एक काले बिन्दु पर दृष्टि जमाकर त्राटक करते हैं। और उसपर इस तरह दृष्टि एकाग्र करते हैं कि उस बिन्दु के सिवा और कुछ नहीं दिखाई देता। इस क्रिया से मस्तिष्क की कार्यकारिता बढ़ती है। इस कार्य-कारिणी शक्ति को बढ़ाकर कई योगी और मेस्मेराइ-जर अदभुत चमत्कार करते देखे गये हैं। परन्तु पूरी विधि जाने बिना बहुतों की आंखें और दिमाग खराब होते भी देखा गया है।

वास्तव में बिन्दु तो नेत्रों द्वारा हमारा ध्यान एकाग्र करने के लिए होता है, पर मस्तिष्क उस बिन्दु के ध्यान में या और किसी वस्तु के ध्यान में लगा रहता है। यदि मस्तिष्क ध्यान में न लगा रहे, या इधर-उधर के फजूल खयालात में लगा रहे, और नेत्र ही केवल बिन्दु पर ज्यादा देर जमे रहें, तो मस्तिष्क की शिराओं पर खिंचाव पड़कर सिर भारी होने लगेगा और अभ्यास गलत होते रहने पर बड़ी हानि होने की संभावना रहेगी।

बहुतेरे एक और भूल करते हैं। बिन्दु पर त्राटक करने में शुरू से ही पलकों का झपकना बन्द करने की कोशिश करते हैं। जब मस्तिष्क में एकाग्रता आजाती है तो ज्ञानतन्तुओं में इतनी लचक पैदा होजाती है कि झपकन बहुत हलकी और बहुत तेज होजाती है, और जान पड़ता है कि वह बन्द होगई है, जिस प्रकार तेज चलता बिजली का पंखा पता नहीं चलता कि चलता है या ठहरा। इसलिए त्राटक में यकायक झपकन को बन्द नहीं करना चाहिए। त्राटक में एका-ग्रता आने पर तो झपकन खुद-ब-खुद ही ऐसी हो-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाती है गोया बन्द होगई हो ।

बहुत लोग दोनों आंखों की भौंहों के बीच के स्थान पर दृष्टि रखकर त्राटक की साधना करते हैं। इस त्राटक में उक्त स्थान पर ध्यान की एकाग्रता होनी चाहिए, नेत्र तो स्वयं सहज ही यह प्रकट करेंगे कि ध्यान भौंहों के मध्य में जमा हुआ है। नेत्रों को बलपूर्वक उस स्थान पर स्थित करने की कोशिश की जायगी तो दृष्टि-वक्रता उत्पन्न होसकती है, और नेत्र तथा मस्तिष्क पर भार पड़ेगा। यह त्राटक जबरदस्ती नहीं होना चाहिए, और न हरेक को करना चाहिए। यह तो योगमार्ग की विधि है, जो स्वयं ध्यान के साथ-साथ उचित समय पर प्रगतिशील होजाती है। जोर नहीं करना पड़ता।

पहली त्राटक-विधि दृष्टि को तेज करने के लिए है, दूसरी मस्तिष्क की कार्यकारिणी शक्ति को बढ़ाने के लिए। परंतु इन दोनों में इतना घनिष्ठ सम्बन्ध है कि एक का ठीक प्रयोग होने से दूसरी स्वयं विकसित होने लगती है। त्राटक करने में नेत्र और मस्तिष्क में शांति मालूम होनी चाहिए, बोझ नहीं। यदि दृष्टि सतेज करने के लिए ठीक त्राटक हो तो चन्द मिनटों में ही दृष्टि बढ़ी हुई मालूम होने लगती है। नीचे त्राटक करने के अभ्यास बतलाये गये हैं:--

१. अभ्यास के समय ऊपर की पलकें नीचे गिराये रखो और धीरे-धीरे पलक झपकाते रहो।

२. यह अनुभव करते रहो कि जिस हिस्से पर दृष्टि होगी वही ज्यादा साफ या ज्यादा काला मालूम होगा।

३. अपनी दृष्टि एक जगह से दूसरी जगह ले जाने पर सिर को भी नेत्रों के साथ घुमाओ।

४. अभ्यास उतनी ही दूर से करो जहांसे अभ्यास का नकशा साफ दिखाई देता हो।

५. अभ्यास के समय हथेली से आंखें जल्दी-जल्दी मूंदने (palming) से त्राटक करने में मदद मिलती है।

६. पहले दोनों आंखों से और फिर एक-एक आंख से अभ्यास करो। जब एक आंख से अभ्यास करो तब दूसरी आंख हथेली से इस प्रकार ढको कि आंख पर जरा भी दबाव न पड़े।

७. अभ्यास शुरू करने से पहले अपनी दृष्टि दूर के और नजदीक के नकशे पर जांच लो।

८. यदि अभ्यास लिखे अनुसार न होता मालूम हो तो जिनकी दृष्टि अच्छी हो उनसे मदद लो।

९. यदि अभ्यास करने में आंखों या मस्तिष्क में भारीपन मालूम हो तो समझो कि अभ्यास में कुछ-न-कुछ गलती होरही है। उस समय अभ्यास बन्द करदो।

(पृष्ठ ७६ का शेष)

में भावों और आदर्शों की एकता है और मुनासिब समझौते के लिए भरसक कोशिश सत्याग्रही संघर्ष में पहला कदम है।

होसकता है कि समझौते की बातचीत की आड़ में धोखेबाज विरोधी अपनी तैयारी पूरी करले और समझौते के भुलावे में पड़ी हुई सत्याग्रही जमात पर अचानक हमला करके उसका नाश करने में कोई कसर न रक्खे। लेकिन सत्याग्रही के लिए इसमें चिंता का कोई कारण नहीं। सत्य स्थायी है, उसका नाश नहीं होता, और जब वह मुर्दा-सा मालूम पड़ता है तब भी उसमें जीता-जागता रहने की एक अजीब ताकत रहती है। नैतिक बल और पाशविक बल का मुकाबिला ही क्या? और अगर सत्याग्रही के कैम्प में सब कुछ दुरुस्त है, तो विरोधी की ताकत और तैयारी सत्याग्रही के लिए एक बेमतलब-सी बात है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुटापा गया

श्री असित सेन, गोरखपुर

मैं दिन-दिन मोटा होरहा था। आंखें छोटी हो-गई थीं, नाक भोंडी-सी, और चेहरा दिन-ब-दिन गोल आलू-सा होता जारहा था। मेरा वजन मेरी इस पचीस वर्ष की नौजवानी की अवस्था में ही दो मन से अधिक होगया। पेट यानी तोंद की हालत तो यह थी कि चलते वक्त मानों वही आगे-आगे चलती और मैं उसके पीछे-पीछे चलता। इसी बढ़े पेट के कारण पतलून, जिसके पहनने का मैं बहुत शायक था, बहुत पहले छोड़ देना पड़ा था। मेरी इस मोटाई के कारण मेरे सभी मित्र और विशेषकर रिश्ते की लड़कियां मेरे इस कदर पीछे पड़ गई थीं कि जहां जाओ मेरी मोटाई का ही कुशल-समाचार पूछा जाता, जहां सुनो मेरी मोटाई की ही चर्चा होती रहती। मैं इससे परेशान होगया था।

मुटापा दूर करने के लिए मैंने कई बार कसरत शुरू की, सवेरे-शाम टहलना शुरू किया, पर लापरवाही और मुटापे के आलस्य के कारण कभी इन्हें कुछ दिन लगातार निभा न सका। इसलिए इनसे कभी कुछ लाभ भी न हुआ। जब लोग बहुत बनाने लगे तो जल्द-से-जल्द दुबला होने के लिए मैं कुछ विज्ञापित दवाएं एवं 'कोर्स' मंगाने के फेर में पड़ा। इसी बीच सौभाग्य से एक दिन श्री 'आनन्दवर्द्धन' जी से साक्षात होगया। बातों ही बातों में उन्होंने मेरे शरीर की तारीफ करते हुए कहा--"तुम्हारे बदन के अनुपात से पेट कुछ अधिक बढ़ गया है, यदि वह घट जाय तो तुम और सुन्दर दिखने लगो। पर क्या तुम सुन्दर होना चाहते भी हो?"

"कौन ऐसा मूर्ख है जो अपनेको सुन्दर नहीं बनाना चाहता?"

"तो फिर इसे सुन्दर बनाते क्यों नहीं?"

"इसके लिए मैंने कई बार कसरत शुरू की, पर कसरत चला नहीं पाता।"

"ऐसे नहीं। किसी दिन तुम आरोग्य-मन्दिर में चले आओ, तुम्हें दुबले होने का सहल तरीका बता दिया जायगा। तुम्हारा शरीर दो-एक महीने में ही ठीक होजायगा।"

"यह कैसे?"

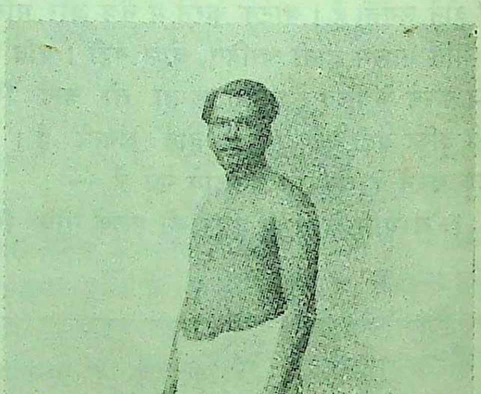
"यह प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा होगा। भोजन-सुधार करना पड़ेगा और थोड़ी कसरत भी करनी होगी।"

"बड़ी खुशी की बात है। पर मुझे आश्चर्य होरहा है कि महीने दो महीने में ही कैसे ठीक होजाऊंगा।"

"और क्या दुबले होने में भी वर्षों लगते हैं?"

आनन्दवर्द्धनजी के कहने की दृढ़ता ने मेरे मन में विश्वास का संचार किया। मुझे लगा कि मैं आकाश का चांद पागया।

दूसरे ही दिन मैं आरोग्य-मन्दिर पहुंचा। वहां मेरी मोटाई का इतिहास सुना गया और वजन लिया गया, जो दो मन दस छटांक निकला। मेरे पांच फिट सात इंच



लेखक : २५ फरवरी ४२ को चिकित्सा से पहले—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लम्बे शरीर और पचीस वर्ष की अवस्था के लिए बताया गया कि मेरा वजन केवल एक मन तीस सेर होना चाहिए, अर्थात् मेरा दस सेर वजन घटाने की आवश्यकता महसूस की गई । मेरे लिए एक चिकित्सा-क्रम निश्चित किया गया, जिसे मैं ईमानदारी के साथ दृढ़प्रतिज्ञ होकर चलाने लगा । घर आकर मैंने अपनी एक तस्वीर भी उतारली । भोजन का जो कार्यक्रम बताया गया वह यह था:—

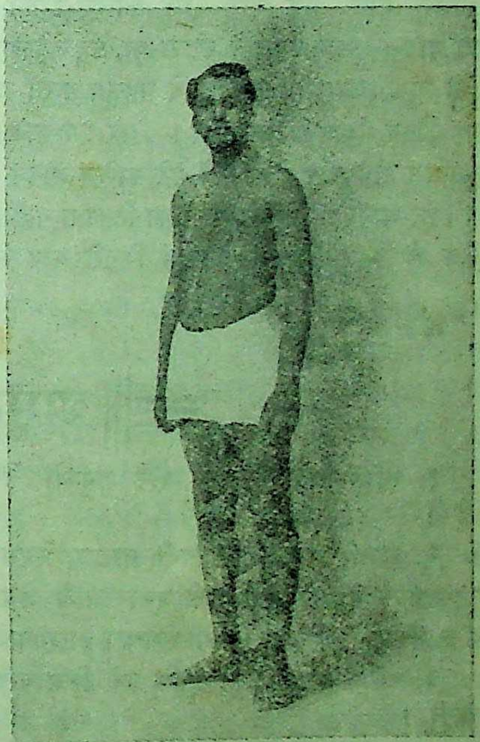
सवेरे सात बजे टमाटर का रस गरम पानी के साथ एक गिलास । दोपहर बारह बजे सलाद अर्थात् कच्ची गाजर, टमाटर, मकोय, पात गोभी, पालक वगैरा पेटभर । साथ में हाथपिसे आटे की रोटी और कुछ उबली तरकारियां । आलू नहीं । शाम को ६ बजे—दोपहर की तरह भरपेट सलाद । चोकरदार डबल रोटी का टोस्ट मक्खन के साथ ।

इसके अलावा सवेरे पांच-सात मिनट आसन करता, फिर दस मिनट का पेड़्-नहान लेता और उसके बाद पन्द्रह-बीस मिनट कसरत कराई जाती ।

रविवार को सवेरे आदमकद गरम पानी से भरे टब में नहान दिया जाता, जिससे खूब पसीना आता । इस दिन मुझे उपवास करना होता और दूसरे दिन अर्थात् सोमवार को एनिमा लेने के बाद सारे बदन की मालिश होती और उसके बाद गरम-ठंढे पानी से नहान लेता । इस दिन टमाटर और गरम पानी के नाश्ते के बजाय गन्ने का ताजा रस दूध मिलाकर पीता । यह जलपान आरोग्य-मन्दिर में ही मिल जाता ।

पहले ही सप्ताह में मेरा वजन तीन सेर अर्थात् ६ पाउण्ड घटा । मैं बहुत ही उत्साहित हुआ । मेरे जैसा गोश्त-मछली खानेवाला, रोज होटलों में चाय-कटलेट उड़ानेवाला यह सब कैसे कर सका ? यह कुछ लोगों के लिए आश्चर्य की बात होसकती है । मेरे घरवाले भी मेरे इस उम्र में गोश्त-मछली छोड़ने से प्रसन्न नहीं थे । सभी मेरे इस कार्य को पागलपन कहकर मेरी हंसी उड़ाने लगते । होटल के साथी मित्र तो खूब ही मजाक करते; कहते कि भला कहीं खाना घटाके कोई दुबला हुआ है ? इससे तो लोग कमजोर होजाते हैं । सच पूछा जाय तो इस चिकित्सा का किसी-ने समर्थन नहीं किया । यहांतक कि जो मेरे मुटापे की हंसी उड़ाते थे वे भी मुझे इस चिकित्सा को चलाने में बाधा उपस्थित करने लगे । पर मुझमें एक शक्ति आगई थी, ऐसा जिद पैदा होगया था, कि किसीकी भी बात पर कान न देकर मैं सच्चाई के साथ चिकित्सा के सारे नियमों को पालता गया ।

चार ही सप्ताह में मेरा वजन पन्द्रह पाउण्ड के लगभग घट गया । अब मेरे भोजन में वृद्धि की गई । सवेरे टमाटर के रस की जगह दूध-फल और शाम के भोजन में भी दूध-फल जोड़ा गया । दोपहर को रोटी की तादाद बढ़ी, साथ में दही भी खाने लगा । नहान वगैरा में कोई हेरफेर नहीं हुआ; हां, कसरतें कई तरह की और बढ़ा दी गईं ।



लेखक : चिकित्सा के एक महीने बाद

दो सप्ताह चिकित्सा और चल पाई थी कि मेरा वजन एक मन तीस सेर होगया । इसी समय मुझे बाहर, एक निकट-सम्बन्धी के घर, चार दिन के लिए जाना पड़ा । वहां जबरदस्ती मुझे गोश्त, मछली,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अण्डा वगैरा सभी कुछ खालेना पड़ा, तभीसे मेरी चिकित्सा का अन्त होगया। वहांसे लौटकर वजन देखा तो वह एक मन इकतीस सेर निकला। मैंने निश्चय कर लिया था कि चिकित्सा दो महीने जरूर चलाऊंगा, पर घरवालों की जबरदस्ती से उसे फिर नहीं शुरू कर सका। आश्चर्य तो यह है कि चिकित्सा छोड़े आज पांच महीने हो गये, पर मेरा वजन १ मन ३१ सेर ही है और पेट जो केवल सात इंच ही घटा था वह १० इंच घट गया है।

लोगों ने मुझसे कहा था, गोश्त-अण्डा छोड़कर संन्यासी बनने से मैं कमजोर होजाऊंगा और बीमार पड़ जाऊंगा, पर बीमार पड़ना तो दूर रहा, किसी दिन मुझे किसी किस्म की भी कमजोरी नहीं आई। उपवास के दिन तो उलटे शरीर में स्फूर्त्ति अधिक रहती थी।

पिछले साल एक बार—मेरे कालेज-जीवन के ३ साल बाद—फुटबाल खेलने उतरा था, पर जरासा ही दौड़ने से हांफ उठा और पेट में दर्द महसूस करने लगा इसलिए फौरन मैदान छोड़ना पड़ा। पर इस साल तो खूब फुटबाल खेल रहा हूं। मुझमें मेरे कालेज-जीवन का सा दम फिर आगया है। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं है।

अब मैं वे तालिकाएं देता हूं जिनसे आप मेरा वजन घटने का और शरीर के अंगों के दुबले होने का क्रम जान सकेंगे।

	मन	सेर	छटांक
ता० २५-२-४२	२	०	१०
ता० ५-३-४२	१	३७	८
ता० १३-३-४२	१	३५	८
ता० १९-३-४२	१	३४	४
ता० २६-३-४२	१	३३	०
ता० २-४-४२	१	३०	६
ता० ८-४-४२	१	३०	०

अंगों का माप इंचों में

	ता० २५-२-४२	२१-३-४२	२६-३-४२	१२-४-४२
गला	१४.७५	१४.६	१४.२	१४.४
छाती	३८.५	३७.२	३६.३	३६.३
कमर (पेट)	३५.५	३२.५	३२.२	२९.५
पुट्ठा (नितम्ब)	४०.५	३९	३८.४	३७
बाजू	१०.५	१०.२	१०.२	१०
कलाई	६.५	६.३	६.२	६.२
जांघ	२१.५	२१.२	२१.२	२०.५
पिंडली	१४.२५	१४.२	१४	१३.६

अमृत की घूटें

१. सहिष्णुता, उदारता और मनुष्यों के प्रति व्यापक सहानुभूति तथा स्नेह ये सच्ची शिक्षा के आवश्यक अंग हैं। —ओ० एम० मार्डेन

२. सच्ची पवित्रता जितनी नम्रता, स्वभाव के माधुर्य और उदारता में हैं उतनी भक्ति के भावावेश और तपश्चर्या में नहीं है। इसी प्रकार सच्चे प्रेम की पहचान उग्र वासना का प्रबल आघात नहीं है, प्रत्युत दैनिक जीवन में पूर्ण और स्थायी समन्वय का होना है। —आंद्रे मारोआ

३. जो यह नहीं जानता कि उसे किस बन्दरगाह पर जाना है उसके लिए कोई भी हवा अनुकूल नहीं हो सकती। —सेनेका

४. मनोविज्ञान की नई खोज में से मेरे लिए सबसे अधिक मनोरंजक है—मनुष्य और उसका उन शक्तियों को फिर से ढूंढ निकालना जो उसके मन के अपने विषय में बनाई हुई गलत धारणाओं, भ्रान्तियों से मुक्त हो जाने पर उसमें उत्पन्न हो जाती हैं। मनुष्य स्वतन्त्र संकल्प की सृष्टि है और उसकी सामर्थ्य–सम्भावनाओं का कोई हद्दोहिसाब नहीं; वह परिस्थिति का गुलाम नहीं है। उसकी शक्तियों-योग्यताओं की सीमाएं पैतृक संस्कार या निर्धनता से उतनी नहीं बनतीं जितनी अपने विषय में उसकी अपनी ही कल्पनाओं से। —एच० सी० लिङ्क

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दवा का जाल

श्री आनन्दवर्द्धन

दिल्ली में एक प्रतिष्ठित व्यक्ति हैं——नाम देने की जरूरत नहीं । बहुत वर्षों की बात है, किसी काम से उनसे मिलने गया था । सुस्त-से जान पड़े । मालूम हुआ कई रोग—दमा, खांसी, बुखार, सिर-दर्द लिये हुए हैं । उन्हें शायद मालूम था कि मैं जल-चिकित्सा का अनुरागी हूं । इसलिए उसके बारे में पूछताछ करने लगे । मैंने अपने भरसक उन्हें उत्साहित किया, पर भरोसा नहीं था कि वह उसे अपनावेंगे, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा तो एक प्रकार का छोटा-मोटा तप ही है । अन्य प्रकार के तपों से मन शुद्ध होता है, इससे शरीर । और अनुभवियों का तो यह भी दावा है कि शरीर और मन दोनों इससे शुद्ध होते हैं । पर हर आदमी के लिए, और आज के डाक्टरी युग में, जैसे कलियुग में जप-तप में मन लगना मुश्किल होता है वैसे ही इस इलाज में भी । पर जान पड़ता है, मेरा सोचना सही नहीं था । उन भाई के मन में पहले से इसकी खोज चल रही थी और उन्होंने बाद को किसी अनुभवी सज्जन की सहायता से अपना इलाज किया और चंगे होगये । और जब कई वर्षों बाद एक दिन अपने एक माननीय मित्र के साथ उनके यहां मैं गया, तो उनका ढांचा ही बदला हुआ पाया । इस बीच इस चिकित्सा का उन्होंने खासा ज्ञान प्राप्त कर लिया था और अपने ऊपर ही नहीं, औरों पर भी सफलता से इसका प्रयोग कर रहे थे । बड़ी लगन से इस सम्बन्ध में बातें कर रहे थे । शाम के भोजन का समय होगया था । आग्रह किया उन्होंने वहीं खाने का । देखकर खुशी हुई कि बिलकुल सीधा-सादा भोजन आया——मोटे आटे की रोटी, साग और सलाद । कोई मेरे लिए खास तौर से ऐसा बनवाया हो सो नहीं, उनके चौके का ही कायापलट-सा होगया जान पड़ा । पहले तो उन्हींके यहां पूरी और आलू की तली तरकारी देख गया था । शाम को इनके जैसे घरों में रोटी और हरी तरकारियां मिलें, ऐसा तो बहुत कम ही होता है । भोजन और बातचीत के बाद जब उनके घर से निकले, तो राह में मोटर में माननीय मित्र ने उनके इस नये और भारी उत्साह पर कुछ आश्चर्य-सा प्रकट किया । और अधिक आश्चर्य प्रकट किया दूसरों के लिए जल-चिकित्सा की व्यवस्था देने पर । मैंने कहा कि इसमें अचरजवाली बात क्या है । यह तो पांच बरस से यह चीज कर-देख रहे हैं——सिर्फ पढ़-गुन नहीं रहे हैं । यह चीज तो इतनी सीधी-सादी है कि साल-छः महीने किया हुआ अभ्यासी ही दूसरों को सलाह-मशविरा देने लायक बन जाता है । यह डाक्टरी और वैद्यक की तरह उलझनवाली, चक्करदार चीज नहीं कि हजारों रोग और उनकी लाखों दवाइयां, जिनके नाम तक शायद अमरकोष और अष्टाध्यायी के सूत्रों को जबान पर रखनेवाला विद्यार्थी भी याद न रख सके । इसमें तो क्षिति, जल, पावक, गगन और समीर इन पंचभूतों से रचित शरीर की मिट्टी, पानी, धूप, आकाश और हवा इन्हीं पांच से चिकित्सा करनी रही । भोजन के बारे में जानना रहा । उसमें भी डाक्टरी की तरह सैकड़ों तर्ज या प्रकार का काम नहीं है, थोड़ी चीजें भूख लगे खानी हैं । खाने के लिए जीना नहीं है, जीने के लिए खाना है, बस इतना समझ लेना है । और मूल बात यह जान लेनी है कि कुदरत तो मां की तरह मेहरबान है, जैसे शरारत करने पर मां बच्चे का कान गरम कर देती है वैसे ही जब यह मानव जाने-अनजाने अपने शरीर के साथ कोई शरारत कर लेता है तो वह कभी हलकी और कभी जोर की हरारत लाकर या अपने दूसरे ढंग से फसाद को बाहर फेंक देती है । सुने कोई चेतावनी उसकी और चले आगे उसके नियमों पर, तो अच्छे लड़के की तरह फिर काहे को कभी सजा पावे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या सदमा उठावे ? दुनिया में प्रकृति के नियम तो बड़े सीधे-सादे होने चाहिएं और हैं। जंगली पशुओं के यहां कहां डाक्टरों की जात है या अस्पताल हैं, और पालतू पशु भी कहां इतने बीमार पड़ते हैं ? फिर यह प्रकृति का लाडला मनुष्य ही क्या सबसे बड़ा बेअक्ल है, जो खुद अपने शरीर की सुध नहीं रख सकता ? बिना डाक्टर के दुनिया में उसका गुजारा नहीं होसकता ? पर वास्तविक बात दूसरी है। अक्सर देखा है चालाक आदमी बेवकूफों को या सीधे-सादों को फंसाने के लिए दाना डालकर जाल फैलाये रहते हैं। कहा जाता है, क्या जाल बुन रहे हो ? जिसमें बहुतसी हों गुत्थियां और खूब हों फंदे फंसने के लिए वह जाल है। अगर सिर्फ एकाध सीधी-सी डोर हो तो भला शिकार फंसे कैसे ? ऐसे ही चालाक और धूर्तों के द्वारा यह डाक्टरी का जाल बुना गया है, मूर्ख और सीधे-सादे प्राणियों को फंसाने के लिए। यह सही है कि जाल बुनने में भी अक्ल खर्च होती है। सीधा-सादा आदमी तो न उसे बुन ही सकता है और न किसीको फंसा ही सकता है। 'गुनाह करने को भी हुनर चाहिए।' वह बेचारा तो सिर्फ फंसना जानता है। बुना तो कपड़ा भी जाता है। पर वह तो सीधी तरह से बुना जाता है, जबकि जाल का वह हाल नहीं है। वह टेढ़े-मेढ़े जगह-जगह गांठें डालकर बुना जाता है। डाक्टरी के जाल में इतनी गांठें हैं कि गिनती दूभर है। हजारों रोगों के नाम, उनकी लाखों दवाइयां, बड़ी-बड़ी जंगी पोथियों में उनके भांति-भांति के वर्णन, उनपर बहसें, काट-छांट के अलबेले चमकीले औजार, बड़े-बड़े शानदार अस्पताल और उनमें कोटेड-बूटेड-सूटेड-लोभलिप्त डाक्टर साहबान, रोग-परीक्षा के अनेकानेक अनोखे साधन, नर्सों के वह ठाठ। यह सारी तैयारी देखकर आंखों में चकाचौंध लग जाती है, किसकी मजाल जो अंगुली उठा सके ? कभी-कभी अखबारों में पढ़ते हैं कलकत्ता में अमुक सेठ जी ठगे गये। कैसे ? कुछ ठाठ-बाट के, बड़े आदमियों के-से कपड़े पहने दो आदमियों ने आकर कहा, हमारे ठाकुर साहब को जेवर पर दस हजार रुपया चाहिए, अभी जेवर लेकर रुपये देदेने होंगे। सेठजी बगल में नोट दबाकर चले। गये एक आलीशान मकान के दरवाजे पर। बड़े ठाठ-बाट का दरबान। अन्दर घुसे, उमदा सजावट। ठाकुरसाहब से मिले—क्या पूछना है उनके रंग-ढंग का। आगये रौब में। किसी तरह दे दम-पट्टी नोट छीन लिये और इनको धता बताई। अब चले सेठजी पुलिस में डायरी लिखाने।

कहने का मतलब इतना ही है कि ठगाई के लिए कुछ साज-सामान तो चाहिए ही। भारी-भरकम साज के बिना ठगाई बन नहीं सकती। फर्क इतना ही है कि उन ठगों की डायरी पुलिस लिख लेती है और तलाश करके कभी-कभी सजा भी करा देती है, पर इनकी न कोई डायरी लिखाने जाता है न पुलिस इन्हें पकड़ती है। ये तो सरे-बाजार दिन-दहाड़े लोगों का खून करते हैं और सरकारी परवाने के साथ—जैसे जल्लाद जेल में फांसी देता है। लेकिन वहां फांसी जबरन दी जाती है और यहां हम हंसते-हंसते फन्दा अपने हाथ से अपने गले में डाल लेते हैं।

डाक्टर एक सफाई देसकता है कि हम लोगों को आप क्यों कोसते हैं, जैसे सब रोजगारी मनुष्य की कमजोर प्रवृत्तियों का फायदा उठाते हैं वैसे ही हम भी। जैसे आपने सुना होगा कि अमुक पांच प्राणी, पांच इंद्रियों के वश में होकर फंसते हैं, मारे जाते हैं, वैसे ही यह मनुष्य पांचों इन्द्रियों के वश में फंसकर रोगी होता है और फिर दवा के लिए दौड़ता है। यह तो वही हाल है न कि खाय और उलटी करे और फिर खाय। भला ऐसों के लिए आपकी प्राकृतिक चिकित्सा क्या करेगी ? ऐसों की गांठ तो हमें ही काटने दीजिए। जो जरा संयमी तबियत के हैं, समझदार हैं, उन्हें आप लेजाइए अपनी प्राकृतिक चिकित्सा की ओर खुशी से।

इसी बीच हम लोगों का गन्तव्य स्थान आगया।

❀ ❀ ❀ ❀

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्याग्रह और समझौता

[श्री गोपीनाथ धावन पीएच. डी.]

पचास साल से गांधीजी और उनके साथी अन्याय से लड़ने और जीवन का पुनर्निर्माण करने के सत्याग्रही मार्ग का प्रयोग कर रहे हैं। लेकिन आज भी सत्याग्रह के बुनियादी सिद्धान्तों के बारे में बहुतसी गलत-फहमियां हैं।

भारत की अंग्रेजी सरकार ने आल-इण्डिया कांग्रेस-कमेटी की बम्बई की पिछली बैठक के ठीक पहले वर्किंग कमेटी की कार्रवाई से सम्बन्ध रखनेवले कुछ अप्रमाणिक कागजात प्रकाशित किये थे, इनमें भारत के आजाद होजाने पर जापान से समझौता करने का जिक्र था। इस समझौते को बिना पर सरकार कांग्रेस को और गांधीजी का मित्रराष्ट्रों की नजरों में गिराना चाहती थी और यह साबित कर देना चाहती थी कि उसका कांग्रेस पर एकदम घातक हमला कर देना बहुत ही वाजिब और जरूरी था। गांधीजी ने एक वक्तव्य में यह समझाने की कोशिश की कि विरोधी से समझौता सत्याग्रह का जरूरी हिस्सा है। लेकिन मित्रदेशों के अखबारों में समझौते के सवाल पर कांग्रेस को बहुत कुछ सख्त-सुस्त कहा गया।

सत्याग्रह के विरोधियों को जाने दीजिए, हमारे देश के कुछ सोशलिस्ट और कम्यूनिस्ट राजनीतिज्ञ भी, जिन्होंने सत्याग्रह की लड़ाइयों में हिस्सा लेकर मुद्दतों हिंदुस्तानी जेलखानों की यातनाओं को बरदाश्त किया है, गांधीजी से इस प्रश्न पर सहमत नहीं। उनकी राय है कि समझौते का रवैया सत्याग्रही सिपाहियों का जोश ठंडा कर देता है। मनोविज्ञान की दृष्टि से लड़ाई का एक मुनासिब मौका होता है, जो समझौते की बातचीत में हाथ से जाता रहता है और जब अंत में लड़ाई शुरू होती है तो अनुकूल वातावरण नहीं रहता।

पर शुरुआत में समझौते की कोशिश क्यों जरूरी है, यह जानने के लिए याद रखना चाहिए कि सत्याग्रह मौत और खूंरेजी की विनाशक लड़ाई नहीं है। सत्याग्रह सच्चाई की बिना पर जिन्दगी के पुनर्निर्माण की हलचल है। सत्याग्रह का अर्थ है सत्य पर डटे रहना, जो बात अपनेको ठीक मालूम हो वही करना। सबसे बड़ा सत्य है दूसरों को अपने समान समझना, किसी भी मनुष्य को अपनी तरक्की या आराम का साधनमात्र न मानना, या धर्म की भाषा में दूसरों के साथ रूहानी एकता का अनुभव करना। सत्याग्रही सत्य के लिए मर-मिटने को तैयार रहता है। वह सबसे प्रेम करता है। प्रेम मांगता है। सेवापरायण और कष्ट-सहन करनेवाला होता है। किन्तु सत्याग्रही अन्याय का वैसा ही शत्रु है जैसा दिन रात का। अन्याय और हिंसा असत्य के प्रकार हैं। यदि अन्यायी का विरोध न किया जाय, तो वह सत्य से दूर होता जाता है और अपने और दूसरों के विनाश की ओर बढ़ता जाता है। उसका विरोध न करना समाज के साथ, अन्यायी के साथ भी, अन्याय करना है। कायरता इस तरह असत्य भी है, हिंसा भी है।

अन्याय का विरोध हिंसा से होसकता है, अहिंसा से भी। हिंसात्मक विरोध का अर्थ है अपनी भलाई के लिए अन्यायी को कष्ट देना, आवश्यक हो तो उसकी जान भी लेलेना। अहिंसात्मक विरोध में सत्याग्रही सबकी भलाई के लिए, अन्यायी के सुधार के लिए भी, खुद कष्ट उठाता है और मरने के लिए भी तैयार रहता है। सुधार का सम्बन्ध मनुष्य की अन्दरूनी सदभावनाओं से है। उनका विकास बाहर के जोर-जुल्म से नहीं होता। अन्यायी निर्दोष को कष्ट पहुंचाता है। हिंसात्मक विरोधी अन्यायी को। हिंसा की प्रतिक्रिया होती है बदला। इस तरह हिंसा और अन्याय का सिलसिला बेरोक चलता ही रहता है।

हिसात्मक विरोध कायरता से जरूर अच्छा है। क्योंकि उसमें अन्याय को मिटा देने की साध है, इसलिए जीवन है और मर्दानगी है। लेकिन वह गलत रास्ता है, क्योंकि वह अन्याय, हिंसा और असत्य की जड़ मजबूत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करता है और इंसान को हैवान बना देता है। हिंसात्मक संघर्ष में जीत उसकी होती है जिसकी नुक्सान पहुंचाने की शक्ति ज्यादा है। यह जरूरी नहीं कि सफलता उसी पक्ष को मिले जिधर न्याय हो।

इसलिए सत्याग्रही अन्याय का विरोध अहिंसा से करता है। अन्याय तभी चल सकता है जब अन्यायी की बात मान ली जाय और उससे सहयोग किया जाय। सत्याग्रही अन्यायी से तबतक के लिए नाता तोड़ लेता है जबतक कि वह अन्याय से अपना हाथ नहीं खींच लेता। सत्याग्रही अन्यायी के द्वारा दी हुई सजा को प्रेम और सब्र से बरदाश्त करता है। धीरे-धीरे अन्यायी के ऊपर असर पड़ता है, वह अपनी गलती समझता है, उसका हृदय-परिवर्तन होजाता है। जैसा गांधीजी ने एक बार मिस अगैथा हेरिसन से कहा था, "अहिंसा के तरीके का सार ही यह है कि वह विरोध का, विरोधियों का नहीं, अन्त करने का प्रयत्न करता है"।[१] सत्याग्रही केवल अपनी विजय के लिए नहीं, दुतरफा विजय के लिए लड़ता है। वह अन्यायी की भी मांग के न्यायपूर्ण हिस्से को मंजूर कर लेता है।

विरोधी की गलती का कारण या तो अज्ञान होता है या स्वार्थान्धता, हालांकि स्वार्थान्धता भी अन्त में अज्ञान के ही कारण होती है। इसलिए संघर्ष में सत्याग्रही सबसे पहले विरोधी को समझा-बुझाकर समझौता करने का हरेक तरीका काम में लाता है। वह असहयोग, सविनय अवज्ञा आदि उग्र साधनों का प्रयोग तभी करता है जब समझौते की सब कोशिशें बेकार होजाती हैं। इन शुरुआत की कोशिशों के बेकार होजाने के बाद भी वह विरोधी के साथ समझौते के किसी मौके को हाथ से जाने नहीं देता। उसको न तो प्रतिष्ठा का झूठा खयाल होता है और न इस बात की परवा कि विरोधी कमजोर पड़ रहा है और उसकी हार होनेवाली है।

इस समझौते के प्रयत्न में सत्याग्रही उन नैतिक सिद्धान्तों को कभी नहीं छोड़ता। जिनको विपक्षी के अन्याय से चोट पहुंचती हैं और जो संघर्ष का कारण हैं। हां, इन सिद्धान्तों के अलावा और बातों में वह हमेशा दबने के लिए तैयार रहता है।

लेकिन लड़ाई में भी समझौता-प्रियता पर इतना जोर क्यों? सत्याग्रही को हमेशा विरोधी से अपनी रूहानी एकता का ध्यान रहता है। वह विरोधी से प्रेम करता है और उसके जीवन का ध्येय होता है शान्ति। समझौता-प्रियता सत्याग्रही के इस ऊंचे आध्यात्मिक मुद्दे को जाहिर करती है। इससे मालूम होजाता है कि सत्याग्रह बचाव की लड़ाई है जिसके लिए सत्याग्रही को मजबूरन तैयार होना पड़ा है, क्योंकि इज्जत और ईमानदारी का कोई दूसरा रास्ता नहीं है। इससे सत्याग्रही को लोकमत की हमदर्दी और मदद भी मिल जाती है। सत्याग्रही का सत्य-प्रेम भी उसे समझौता-प्रिय बनाता है, क्योंकि वह जानता है कि मनुष्य सत्य को भिन्न-भिन्न दृष्टिकोणों से और आंशिक रूप में ही देख पाते हैं। इसीलिए गांधीजी का कहना है कि यदि सत्याग्रही आवश्यक बातों की मरकर भी रक्षा करने के लिए आंतरिक शक्ति हासिल करना चाहता है तो शर्त यह है कि वह अनावश्यक बातों में पूरी तरह दब जाय।[२]

यदि नेताओं की समझौता-प्रियता सत्याग्रही सिपाहियों का अनुशासन (डिसिप्लिन) ढीला कर देती है तो इसका अर्थ है कि न तो वे सत्याग्रह के आदर्श को समझकर अपना पाये हैं और न उन्होंने रचनात्मक कार्यक्रम पर मुनासिब तरह से अमल किया है।

हिंसात्मक क्रांति के लिए यह आवश्यक होता है कि जनता की विनाशक प्रवृत्तियां पूरी तरह उत्तेजित करदी जायें, और ऐसे आन्दोलन में सुलह की बातचीत जरूर हानिकारक होती है, क्योंकि वह एकता और प्रेम के भावों पर जोर देती है। लेकिन सत्याग्रह की सफलता के लिए तो जरूरी है कि जनता में रचनात्मक भावों का विकास हो और वह अन्याय का विरोध करते हुए भी विरोधी से प्रेम करना और बदले की प्रवृत्ति पर काबू पाना सीखे। समझौते और सत्याग्रह

(शेष पृष्ठ ६९ पर)

---

१. हरिजन (अंग्रेजी), २९-४-३९, पृष्ठ १०१

२. हरिजन (अंग्रेजी), १०-११-४०, पृष्ठ ३३३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

गांधी-जयंती

इस साल गांधी-जयंती बड़े असाधारण समय में आई है। खुद गांधीजी अपने तमाम ग्रह-नक्षत्र, तारों सहित जेल में बन्द हैं। बल्कि यही कहना चाहिए कि सारी कांग्रेस व उसके प्रमुख भक्त सब भारत-माता की आजादी के लिए अपनी आजादी को खो चुके हैं। जो गांधी-जयंती मनानेवाले थे, जो उसके कार्यक्रम को चलानेवाले थे, उनमें से ज्यादातर कृष्णमन्दिरों में जयंती मनाते दीखते हैं। ऐसी दशा में इसकी जिम्मेदारी उन लोगों पर आगई है जो पीछे रहगये हैं। लेकिन सच पूछिए तो जो जेलों में बन्द हैं वे सचमुच अज़ाद होगये हैं और जो आजाद दीखते हैं उनकी हालत जेल में सड़नेवालों से भी बदतर है। तोभी जयंती का कार्यक्रम तो चर्खा-संघ ने निश्चित ही कर दिया है। ७ लाख ४० हजार रुपया जुटा लेना इस समय पीछे रह जानेवालों के लिए भी बड़ी बात न होनी चाहिए। कताई व खादी की तैयारी भी ज्यादा मुश्किल न होनी चाहिए। जो लोग आजादी के संग्राम में सीधा भाग लेने के लिए तैयार न हों, उनके लिए इससे अच्छा कार्य दूसरा नहीं होसकता। उनकी पहली परीक्षा का यह समय है। समय असाधारण है, अतः उनसे भी असाधारण प्रयत्न की ही आशा की जासकती है।

प्रश्न उठता है कि क्या गांधीजी को जेल में रखकर हम गांधी-जयंती मनायेंगे? जाग्रत भारत इसका क्या उत्तर देना चाहता है?

आत्म-विसर्जन के देव

महादेवभाई जेल तो बापू के साथ गये, पर उन्हें वहीं अकेला छोड़कर चल बसे! २० मिनट में जेल के अन्दर चटपट होगये। जमनालालजी भी इसी तरह एकाएक चल दिये थे। बापू पर प्राण देनेवाले उनके दोनों दाहिने-बायें हाथ विधना ने किस निठुरता से एक क्षण में काट डाले!! इसमें जब यह स्मृति जुड़ती है कि राजाजी इस संकट में गांधीजी के साथ नहीं हैं, तो उसकी निठुरता की हद होजाती है। ऐसी दशा में महादेवभाई के इस आकस्मिक वियोग पर गांधीजी के प्रति समवेदना हो, उनकी धर्मपत्नी व पुत्र के साथ सहानुभूति हो, या खुद अपने या भारत-माता के प्रति? महादेवभाई की मृत्यु एक पुण्यात्मा की ही नहीं महान वीरात्मा की मृत्यु हुई। मनुष्य गांधी को छोड़दें तो सेनापति गांधी अपने सिपाहियों की जैसी मृत्यु चाहता व देख सकता है वैसी ही यह मृत्यु है। गांधीजी के सैनिकों के लिए यह ईर्ष्या का विषय है। गांधीजी के उपवास की अफवाहें आये दिन उठती रहती हैं। ब्रिटिशों की शोषणशीलता भारत को आजाद देखने के पहले न जाने किन-किन छोटे-बड़े भारत के सुपूतों की आहुति लेना चाहती है। महादेवभाई ने जीते जी अखण्ड, अविरत, निरलस, निःस्वार्थ सेवा का, आत्म-समर्पण का व मरके आत्माहुति का, वीर-गति का मार्ग हमें बताया है। अपने २१ वर्ष के सम्पर्क में मैंने उन्हें जैसा सुकोमल व उच्च भावनाओं का धनी, अपने बापू का एकनिष्ठ हनूमान, चरित्रगायक वेद-व्यास पाया, वैसे ही अपनी मृत्यु में वह एक शानदार सिपाही, भव्य उज्ज्वल नक्षत्र की तरह चमके। आत्माभिमान बड़ी चीज है, किन्तु आत्म-विस्मृति उससे महान व विरल है। आत्मविसर्जन के इस महान देवता को आज हमारा शत-शत प्रणाम है। श्रीमती दुर्गाबहन व चि० नारायण उनके सदृश पति व पिता पाकर धन्य हुए। निश्चय ही उनके पंचभौतिक शरीर का वियोग उनके लिए एक वज्राघात है; परन्तु अपनी उच्च, निर्मल व दिव्य आत्मा का प्रेरक संदेश, अपनी चिर-स्मरणीय सेवा का अमर पाठ जो वह हमें दे गये हैं, वह उनकी अमिट विरासत है। यह लाभ बिरले ही भाग्य वालों को मिलता है। महादेवभाई की मृत्यु जितना शोक का विषय है, उससे कहीं अधिक ईर्ष्या व गौरव का विषय है; और सच पूछिए तो यह समय महादेवभाई के जीवन या मृत्यु पर कुछ लिखने का नहीं है, बल्कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उनकी मौत मरने का है। ह० उ०

रोग होकर मुक्त होने से अच्छा है निरोग रहना

बहुत लोग कहते हैं, अरे खाओ-पीओ, मौज उड़ाओ; जब पड़ेंगे बीमार तब देखा जायगा। कौन रोज इस फेर में पड़ा रहे कि यह मत खाओ, वह मत पीओ, यह करो, वह मत करो। इन सब रोज की खट-खटों से दस-पांच दिन बीमार रह जाना क्या अच्छा नहीं है? नहीं, आहार-विहार में थोड़ी-सी सावधानी रखकर चलने से अगर हम बीमारी से बच सकते हैं तो हमें उतनी सावधानी रखने से चूकना नहीं चाहिए। यह कथन उन लोगों का है जो निहायत लापरवाह हैं। ऐसे आदमी भी चाहे सो तो नहीं खाते-पीते, बहुत कुछ बचाते ही हैं, चाहे सो करते भी नहीं। सिर्फ जबान से ही ऐसा कहते हैं। ये उन यथेच्छाचारियों की भांति है जो कहते हैं, लूटमार करो, देखा जायगा जब पुलिस पकड़ेगी। वे इस कहने में अपनी बहादुरी दिखाते हैं, पर इसमें जीभ की लोलुप-वृत्ति और असंयमी भाव के सिवा और कोई तत्त्व नहीं है। ऐसा कहनेवाले नियमित जीवन का महत्व और आनन्द नहीं जानते और न उन्हें लंबी बीमारियों से पाला पड़ा होता है। असंयम की आदत पड़ी होने से ही वह आसान जान पड़ता है, अन्यथा उसमें कम कठिनाई नहीं है। शुरू से अच्छा रहना जितना आसान है बीमार पड़कर अच्छे होना उतना ही कठिन।

बीमार पड़ने पर आदमी की क्या-क्या दुर्दशा नहीं होजाती? शारीरिक, मानसिक, आत्मिक सब तरफ से हानि होती है। जिस दिन से वह बीमार पड़े, कमाई में असमर्थ होजाता है। अब उसका क्या-क्या परिणाम होता है, यह तो भुक्तभोगी ही जानते हैं। कमाई जाती रहती है, इतना ही नहीं, दवा-दर्पण का खर्च बुरी तरह बढ़ जाता है। डाक्टर-वैद्यों की फीस से नाकों दम होजाता है। बीमारी में इधर से उधर टकराने में पैसों का दिवाला निकल जाता है। आज लखनऊ तो कल कलकत्ता, परसों अलमोड़ा और तरसों मसूरी की दौड़धूप में पानी की तरह पैसे बहते हैं। कितनों को मैं जानता हूं, बीमारी के खर्च में टूटे हुए जन्मभर नहीं सम्हले। एक-एक रोगी के पीछे बेसमाई वालों के भी हजारों लग जाते हैं। रिश्तेदारों की आमदरफ्त के खर्च का हिसाब अलग। अगर साधारण दशा में उसी आदमी का काम आठ आने रोज में चलता था तो बीमारी की दशा में वह खर्चा दूना-चौगुना होजाता है।

खर्च के बाद चिंता का नम्बर आता है। रोगग्रस्त होने के बाद मनुष्य के हृदय में निराशा बुरी तरह से घर कर लेती है। उसे हमेशा मृत्यु का डर सताता रहता है। मन से उत्साह जाता रहता है। रोगमुक्त होने की आशा मन में नहीं रह जाती। अपने और अपने घरवालों के भविष्य की चिंता से बराबर परेशान रहता है। मन के सद्गुण प्रायः नष्ट होजाते हैं। स्वभाव चिड़चिड़ा होजाता है। सदैव दुःखी और चिंतित बना रहता है।

और वह खुद ही नहीं, उसके कुटुम्बी और रिश्तेदार सब उसे लेकर चिन्ताग्रस्त होजाते हैं। कभी-कभी देखा गया है कि एक-एक आदमी के पीछे सैकड़ों आदमी चिंतित हैं। उसके कुटुम्बियों में अनेकों के जीवन का रस जाता रहता है—दिन-रात उसीकी बीमारी की चर्चा चलती रहती है। अड़ोसी-पड़ोसी तक उस चर्चा में लगे रहते हैं। खास आदमी हुआ तो कुटुम्बवालों का घर के कामकाज से जी उचटा रहता है।

सोचिए तो कि इस तरह कितने लोगों को कितनी चिंता होती है और कितना उनका समय नष्ट होता है?

रोगी और उसके घरवाले बिलकुल आर्त होजाते हैं। बीमार के लिए कोई भी जो कुछ दवा-इलाज बता देता है रोगी और घरवाले उसकी खोज में घुल जाते हैं। मनुष्य और पशुओं के पाखाने-पेशाब, खून, हड्डी-चमड़ी से लेकर शराब और जहर सब कुछ उस रोगी के शरीर में दवा और इलाज के नाम पर घुसा, लगा दिया जाता है। किसी बात का परहेज नहीं रहता। जादू-टोना, गंडा-तावीज, झाड़-फूंक, ज्योतिषी-पंडित, मौलवी-मुल्ला-साधु सबकी बन आती है। अगर इन सबका अलग-अलग वर्णन किया जाय तो अलग एक पोथी बन जायगी। राह चलता आदमी भी कुछ बता देता है तो लोग उसे करने को तैयार हो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाते हैं। न नफा सोचते न नुक्सान, विवेक को ताक पर रख देते हैं। लोगों की समझ है कि गैब से ऐसी कोई चीज मिल जासकती है जिससे रोगी को छूमंतर में आराम होजासकता है। हमने देखा है बहुतेरे ज्योतिषियों के डाले हुए इस वहम को दुहराते रहते हैं कि हमें तीन वर्ष का शनिश्चर लगा है या साढ़े सात वर्ष का। ऐसे एक-दो नहीं सैकड़ों वहमों के शिकार हुए रहते हैं। जो और कामों में कुशल समझे जाते हैं ये किसी रोग का शिकार होते ही वैसी ही दशा होजाती है जैसे बिल्ली से झपटे जाने पर कबूतर अवश होजाता है। उनकी वीरता, उत्साह, बुद्धि सबको पाला मार जाता है। बिल्कुल दीन-हीन स्थिति होजाती है, मन और शरीर दोनों से।

रोगी की शुश्रूषा के पीछे घरवालों की भी आफत आजाती है। बहुतेरे रोगियों के पीछे रात-दिन जाग-जागकर घरवाले बीमार पड़ जाते हैं। घर में स्थान की तंगी होजाती है। जिस एक कमरे में घर के कई आदमी काम चलाते हैं वह अकेला एक रोगी रोक लेता है। घरवालों का और बच्चों का हंसना-बोलना बन्द होजाता है, हमेशा उन्हें रोगी का खयाल रखना पड़ता है। एक के रोगी होने से अनेकों का आनन्द उड़ जाता है।

रोग से छुटकारा पाने पर भी रोगी पूर्ववत स्वास्थ्य मुश्किल से और बहुत देर से पाता है।

हमारा खयाल है कि डाक्टर-वैद्य को छोड़ किसी के रोगी होने से किसीका लाभ नहीं है। रोगी होने से मनुष्य के धन, धर्म और शरीर तीनों का नाश होता है।

तो क्या हम हमेशा निरोग रह सकते हैं? क्या यह अपने वश की बात है? जरूर। बशर्ते कि अपना आहार-विहार ठीक रखें और उसमें लापरवाही न करें। रोग तो हमारी अपनी उपजाई चीज होती है, वह हमारी लापरवाहियों का दण्ड होता है। हम बचना चाहें तो जीवनभर रोग से बच सकते हैं। तो रोग होने देकर उससे अच्छे होने से कहीं अच्छा है रोग होने से बचना। म० पो०

अपने बारे में

महात्माजी और कांग्रेस के माननीय नेताओं की गिरफ्तारी के बाद देश की जो डावांडोल स्थिति होगई है उसमें सब कुछ डगमगा रहा है। मंडल और 'जीवन-साहित्य' पर भी उसका असर पड़े बिना कैसे रहता? मंडल के दो जाग्रत सदस्य श्री महावीरप्रसाद जी पोद्दार तथा श्री हरिभाऊ उपाध्याय और 'जीवन-साहित्य' का सलाहकार-मंडल आज सरकार के यहां नजरबन्द हैं। इनमें इन दिनों हरिभाऊ जी और पोद्दारजी मंडल के लिए महत्वपूर्ण चीजें तैयार कर रहे थे। हरिभाऊजी ने स्वर्गीय जमनालालजी की जीवनी लिखने का कार्य हाथ में लेरक्खा था। काफी समय वर्धा रहकर उन्होंने जीवनी का सामान इकट्ठा कर लिया था और उसे सजाने में लगे थे कि बुलावा आगया।

पोद्दारजी के लिए बुलावा तो हमारे सामने ही पहुंचा था। गत नौ अगस्त की शाम को वह आरोग्य-मंदिर के पुस्तकालय में बैठे थे। सवेरे ही महात्माजी की गिरफ्तारी का समाचार आगया था। हम सभी आशंकित थे, पर यह उम्मीद न थी कि सरकार उन्हें इतनी जल्दी अपना महमान बनाना पसन्द करेगी। पोद्दारजी ने अपनी बकसें प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी पुस्तकों से भरीं और आध घंटे के अन्दर बुलाने आये लोगों के साथ होगये। इन दिनों वह प्राकृतिक चिकित्सा पर एक महत्वपूर्ण पुस्तक लिखने में लगे थे। पिछली बार जब वह जेल गये थे, तब वहांसे उन्होंने हमें एक पत्र में लिखा था "कभी-कभी मैं सोचता हूं प्राकृतिक चिकित्सा पर एक पुस्तक लिखूं। कम-से-कम पांचसौ पृष्ठ की हो। प्राकृतिक चिकित्सा क्या है? उसका इतिहास थोड़े में, रोग क्या है और वे कैसे दूर किये जासकते हैं? क्या खाने-पीने और कैसे रहन-सहन से मनुष्य सुन्दर, स्वस्थ और स्वस्थ मस्तिष्क भी रह सकता है? डाक्टर-वैद्य-हकीमों के पंजे में पड़कर क्या-क्या दुर्दशाएं होती हैं? प्राकृतिक चिकित्सा के भिन्न-भिन्न अंग—जैसे उपवास, फलाहार, शाकाहार, मिताहार, दुग्धाहार, सूर्य, मिट्टी, जलवायु और खुले आकाश का उपयोग, व्यायाम इत्यादि बातों पर विचार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करूं। मानसिक शक्ति से क्या कार्य होसकते हैं, इसका भी थोड़ा वर्णन करूं। हिन्दुस्तान में इस सम्बन्ध में कहां क्या होरहा है, इसकी भी चर्चा हो। इसके लिए शरीरविज्ञान सम्बन्धी हिन्दी या गुजराती, मराठी, बंगला पुस्तकों की फिक्र में होगया हूं। चाहता हूँ बहुत अच्छे कागज, बढ़िया छपाई, खूब चित्र—जैसे मैक्फेडन की इन्साइक्लोपाडिया में हैं—उम्दा जिल्द और दाम रखा जाय एक और दो रुपये के भीतर। दुकानदारी का खयाल बिल्कुल न हो। लोगों का लाभ ही अभीष्ट रहे।''—इससे पाठकों को उनकी पुस्तक की रूप-रेखा का पता चलेगा। आधी तो वह जेल में ही लिखी जा चुकी थी, पर बाहर आने पर प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी प्रयोगों एवं और भी अनेक प्रवृत्तियों में लगे रहने के कारण पुस्तक बहुत धीरे-धीरे चल रही थी। आशा है सरकार ने उन्हें कुछ दिन जेल में रहने दिया तो जरूर पूरी होजायगी।

काकासाहब से सलाह एवं मार्ग-प्रदर्शन की बहुत आशाएं थीं। उनकी सलाह से पत्र का मान बढ़ता ही। जाते-जाते भी वह 'जीवन-साहित्य' के पाठकों के लिए एक लेख लिख गये हैं। पाठक उसे इसी अंक में अन्यत्र पावेंगे।

श्री पोद्दारजी की अनुपस्थिति में 'जीवन-साहित्य' के सम्पादक की जिम्मेदारी मेरे निर्बल कंधों पर परिस्थितिवश आगई है। इस जिम्मेदारी को निभाने का परमेश्वर मुझे बल दें।

प्राकृतिक चिकित्सा मंडल

आज प्राकृतिक चिकित्सा सम्बन्धी साहित्य अधिकतर अंग्रेजी में ही प्राप्त है और वह इतना महंगा है कि किसी एक व्यक्ति के लिए बहुतसी किताबें खरीदकर पढ़ना संभव नहीं है। इस कठिनाई को दूर करने के लिए हम प्राकृतिक चिकित्सा के साहित्य का अध्ययन करनेवालों का एक मंडल स्थापित करना चाहते हैं। इस मंडल का उद्देश्य ऐसे लोगों का आपस में सम्बन्ध स्थापित करना एवं एक-दूसरे की पुस्तकों से लाभ उठा सकने की सुविधा करना होगा। जिन लोगों ने इस सम्बन्ध में पढ़ा हो, जिनके पास इस तरह का साहित्य हो और जो अधिक पढ़ना चाहते हों, हमसे पत्र-व्यवहार करें।

विट्ठलदास मोदी

क्षमा-प्रार्थना

देश में होरहे आन्दोलन तथा उसके फलस्वरूप कुछ प्रेस की, कुछ यातायात के साधनों की तथा अन्य दिक्कतों से सितम्बर का अंक समय पर निकाला न जासका। अगस्त का अंक ही १५ ता० को निकला था। अतः यह अंक सितम्बर और अक्तूबर का युग्मांक कर दिया गया है। नवम्बर का अंक ठीक समय पर निकल सकेगा, ऐसी आशा है।

——व्यवस्थापक

(पृष्ठ ८२ का शेष)

थोड़ा-थोड़ा रस पानी में मिलाकर दिया जा सकता है। पर यदि बच्चा माँ के दूध पर पूरी तरह पनप रहा हो तो बच्चे को और किसी चीज के देने की जरूरत नहीं है।

प्रश्न—शरीर में रोग की उत्पत्ति का कारण क्या कीटाणु नहीं हैं? अनेक तो क्या केवल उन्हींके प्रसाद नहीं हैं?

——नानूलाल, रोहतक

उत्तर—इस छोटे-से प्रश्न का उत्तर तो बहुत बड़ा होगा, उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा के सारे सिद्धान्तों का वर्णन करना होगा। संक्षेप में यहाँ यही बताया जासकता है कि प्राकृतिक चिकित्सा-विज्ञान कीटाणुओं के अस्तित्व को तो मानता है पर यह नहीं कि वे रोग के कारण हैं। हमारा विश्वास है कि वे शुद्ध रक्त वाले आदमी को कोई हानि नहीं पहुँचा सकते। अशुद्ध रक्त के कारण ही रोग होते हैं और रोग होजाने के बाद ही कीटाणु आते हैं। ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार फल के सड़ जाने पर ही कीड़े पड़ते हैं, पहले नहीं।

आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर

विट्ठलदास मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न—मेरे रक्त में ललाई की कमी होगई है। डाक्टर इसे एनीमिया रोग कहते हैं। वैद्यों ने मुझे लौहभस्म खिलाया, उससे कुछ लाभ भी दिखाई पड़ा। मुझे यों ही कब्ज रहता है, पर लौहभस्म के प्रयोग से तो दो-दो दिन शौच नहीं हुआ। बड़ी कृपा हो यदि आप मुझे ऐसा भोजन बताएँ जिससे मेरे रक्त में लौह की कमी पूरी हो और शरीर लाल होजाय।

—मनोहरराव, दमोह

उत्तर—लौहभस्म से कुछ दिनों के लिए लाभ दिखाई देसकता है, पर स्थायी लाभ के लिए तो भोजन द्वारा ही लौह की पूर्ति होनी चाहिए। आपने लौहभस्म का प्रयोग करके देख ही लिया कि वह कब्ज करता है। कब्ज से तो आपका रोग और बढ़ेगा तथा दूसरे अनेक रोग पैदा होसकते हैं।

सभी हरी पत्तीदार भाजियों में लौह प्रचुर मात्रा में होता है। पालक तो लोहे की खान कही जासकती है। किशमिश, मुनक्का, अंजीर में भी काफी लोहा होता है। आप अपना भोजन-क्रम इस प्रकार रखकर इन भोज्य-पदार्थों का अधिक प्रयोग कर सकते हैं। सवेरे फल और दूध; साथ में थोड़े किशमिश, मुनक्का वगैरा भी लें। दोपहर को चोकर समेत आटे की रोटी, हरी तरकारियाँ और पाव-सवापाव कच्ची तरकारियां, जिनमें पत्तीदार भाजियां प्रचुर मात्रा में हों। शाम को दूध, फल, रोटी और हरी तरकारियां।

इस भोजन से आपका रोग जायगा, कब्ज नहीं होगा और भूख जगेगी।

प्रश्न—मेरी पाँच वर्ष की बच्ची के पेट में कीड़ियाँ पड़ गई हैं। वे शौच के साथ तो निकलती ही हैं, कभी-कभी रात को बिछावन में भी निकल आती हैं। लड़की को अच्छी नींद नहीं आती। वह दांत कटकटाती है और सोते में चौंक-चौंक पड़ती है। कीड़ियाँ पड़ने का कारण क्या है? और उनके निवारण की विधि लिखिए।

—राजदुलारी, टांडा

उत्तर—इन कीड़ियों के अंडे भोजन के द्वारा, बच्चों के हाथ गंदे होने के कारण या गंदे कपड़ों से भी पेट में पहुँच जाते हैं और वहाँ बढ़ते-पनपते हैं। यदि पाचन-शक्ति ठीक हो तो इन अंडों का अन्दर ठिकाना नहीं लगता और वे बाहर निकल आते हैं, पर यदि बच्चे को कब्ज हो या आंव आती हो तो इन कीड़ियों को वहाँ बढ़ने में मदद मिलती है। जिन बच्चों को कब्ज रहता है उनके मल में ये छोटी कीड़ियाँ प्रायः रहती हैं। कभी-कभी केंचुवे भी निकलते देखे गये हैं।

जो कच्ची तरकारियाँ बच्चों को खिलाई जायें उन्हें अच्छी तरह धोकर ही उपयोग करना चाहिए। बच्चों के नाखून अच्छी तरह साफ रखने चाहिएं और उन्हें गंदे कपड़े मुंह में डालने से रोकना चाहिए।

पहले दो-तीन दिन आप बच्ची को केवल फल खिलाकर रखें और रोज पाव-सवापाव पानी का एनिमा भी दें। फिर उसके भोजन में एक हफ्ते तक अधिक-से-अधिक तरकारियाँ और फल दें। तथा थोड़ी चोकर समेत आटे की रोटी और दूध। इस विधि से आपकी बच्ची के सभी कष्ट दूर होजायेंगे और आगे यदि आप उसे मिठाई, पूरी, पराठे खिलाने के लोभ को रोक सकेंगी तो उसे यह रोग न होगा।

प्रश्न—भोजन कितनी देर में पचता है?

—शालिग्राम वैद्य, नवापार

उत्तर—आमाशय अर्थात् भोजन की थैली में से छोटी आँतों में आने में भोजन को प्रायः चार घंटे लगते हैं और चार घंटे ही भोजन को छोटी आंतों में से बड़ी आंतों में आने में। इस सम्बन्ध में अबतक जो अनुसंधान हुए हैं उनसे पता चलता है कि आमाशय में भोजन का पाचन नहीं होता, वहां तो आमाशय में श्रवित होनेवाले रस भोजन में मिलकर उसे पाचन के योग्य बनाते हैं। भोजन का पाचन छोटी आंतों में ही होता है। बड़ी आंतें तो केवल मल इकट्ठा होने का स्थान हैं। इस प्रकार भोजन के स्वाभाविक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पाचन में प्रायः आठ घंटे लगते हैं।

प्रश्न—मैं करीब डेढ़ वर्ष से अपना वजन बढ़ाने के पीछे परेशान हूँ। बहुत चाहता हूँ कि मेरे हड्डीले शरीर पर कुछ मांस आजाय। कई वैद्यों की दवा भी खाई, पर सब बेकार। आप ही कोई बजन बढ़ाने की कारगर विधि बताइए। **—गुरुदेवसिंह, आसनसोल**

उत्तर—हमारे युवकों का वजन अक्सर कम रहता है, वे वजन बढ़ाने के पीछे परेशान भी रहते हैं। अनेकों मेरे पास भी आये हैं। जिस अचक विधि से मैंने उन्हें लाभ पहुँचाया है वह यह है। दो-तीन दिन तक केवल फल खाकर रहना चाहिए। फलों के साथ दिनभर में एक-डेढ़ छटांक चोकर भी खानी चाहिए, अन्यथा कब्ज होसकता है। यह चोकर फलों में मिलाकर या फल के रस में डालकर या पपीते से फलों के गूदे के साथ हल करके तथा और भी अनेक विधियों से खाई जासकती है। इस फलाहार से भूख अधिक लगेगी और पाचनशक्ति भी बढ़ेगी तथा कब्ज चला जायगा। फलाहार के बाद अक्सर लोगों का भोजन सवाया होजाता है, किसी-किसी का तो ड्योढ़ा भी। जो अधिक नहीं भी खा पाते उनका भी वजन उतने ही भोजन से बढ़ता है, क्योंकि फलाहार के कारण भोजन का अभिशोषण अच्छा होने लगता है, अर्थात् आमाशय किये गये भोजन का अधिक रस बना पाता है। जिनका भोजन ड्योढ़ा हो-गया है उनका वजन तो तीन पौंड तक प्रति सप्ताह बढ़ा है।

श्वेतसार अर्थात् आटा, चावल, मीठा अर्थात् शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर, चिकनाई अर्थात् मक्खन, घी, तेल वजन बढ़ानेवाले खाद्य-पदार्थों में सर्वश्रेष्ठ हैं, क्योंकि ये आसानी से पच जाते हैं। आरम्भ के कुछ दिनों में तो चिकनाई की बनिस्बत श्वेतसार अधिक वजन बढ़ाता है। यदि एक छटांक चिकनाई अधिक खाई जायगी तो एक ही छटांक वजन बढ़ेगा, पर यदि एक छटांक श्वेतसार या मीठा अधिक खाया जायगा तो वजन चार छटांक बढ़ेगा। अधिक खाने के अर्थ को यहां समझ लेना चाहिए। अधिक खाना अर्थात् उतने से अधिक खाना जितने भोजन से वजन न घटे, टिका रह सके। वजन बढ़ाने के इच्छुकों को मांस का सर्वथा त्याग कर देना चाहिए और फल, चावल, आटा, ताजी तरकारियां, पके केले, मेवे, मक्खन, घी, तेल, दूध आदि में से अपना भोजन चुनना चाहिए। अंकुरित गेहूँ का दलिया विशेष लाभदायक सिद्ध हुआ है। यह अंकुरित गेहूँ को सिलपर पीसकर दूध में या सादा ही बनाया जा सकता है।

वजन बढ़ाने के लिए सबेरे उठते ही और रात को सोते समय तथा भोजन के घंटे दो घंटे बाद या पहले काफी पानी पी लेना चाहिए। इसके अलावा खुली हवा में रहना और हवादार जगह में सोना चाहिए। हलकी कसरतें और टहलना भी वजन बढ़ाने में लाभदायक सिद्ध हुए हैं।

उपर्युक्त विधि से आसानी से महीने में चार-पांच पौंड वजन बढ़ जायगा। यदि महीनेभर के अन्दर ही निश्चयपूर्वक दस-बारह पौंड वजन बढ़ाना हो तो दूध का कल्प करना चाहिए। दूध के कल्प में छः-सात सेर दूध नित्य पीया जाता है। तीन-चार सेर दूध पीने से वजन कायम रहता है। इससे अधिक पीने पर ही वजन बढ़ता है। सबेरे से शाम तक आध-आध घंटे पर पाव-पाव भर दूध पीकर छः-सात सेर दूध नित्य पीया जासकता है।

प्रश्न—यदि तीन महीने के बच्चे को दूध पिलाने के बाद ही कै होजाती हो तो कैसे रोका जाय?

माता बच्चे को कै महीने दूध पिलावे? वह बच्चे को दूध पिलाते समय और क्या खिला सकती है?

—निरुपमा बागची, देहरादून

उत्तर—बच्चे को उलटी होने का कारण बहुधा उसे हलराना, दुलराना, गोदी लेकर बच्चे का सिर कंधे पर रखना तथा तुरत पीठ के बल सुला देना होता है। अधिक दूध पिलाने से अथवा जल्दी-जल्दी दूध पिलाने से भी कै होती है। दूध पिलाकर आराम से उसे करवट के बल सुला देना चाहिए।

बच्चे को नौ-दस महीने के बाद दूध पिलाना बच्चे और मां दोनो के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। छः महीने का जब बच्चा होजाय तब उसे संतरे का

(शेष ८० पृष्ठ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

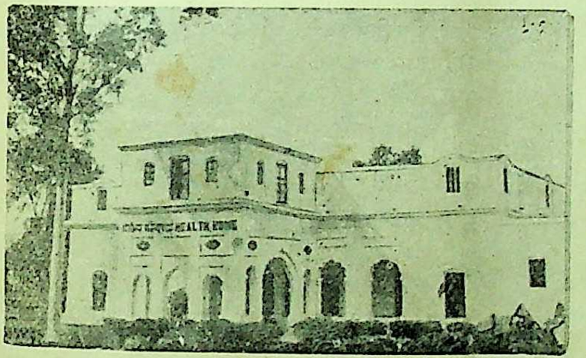
क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं ?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जाने का नहीं तो—

प्राकृतिक चिकित्सा का

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप, हवा का बना है और उन्हींके समुचित प्रयोग से यह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा



इस

आरोग्य मन्दिर

में

आसन, प्राणायाम, बिजली, मालिश, उपवास, युक्त अहार, दूध-कल्प एवं विचार-शक्ति का भी सहारा लिया जाता है। चिकित्सा 'आरोग्य मन्दिर' में रह कर एवं पत्र-व्यवहार द्वारा दोनों प्रकार से कराई जा सकती है।

विशेष जानकारी के लिए 'आरोग्य मन्दिर' का परिचय-पत्र छः पैसे का टिकट भेज कर आज ही मंगाइए। पत्र व्यवहार का पताः—

संचालक—

आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर, (यू० पी०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L 4671

'मण्डल' और 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकें लेने
तथा
'जीवन-साहित्य' के ग्राहक बनने के नियम

१. एक रुपया देकर स्थायी ग्राहक बन जाने से 'मण्डल' की पुस्तकों पर ≡) रुपया, 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकों पर ।) रुपया कमीशन मिलेगा और 'जीवन-साहित्य' मासिक पत्र एक वर्ष तक १) में मिला करेगा।

२. खादी-भण्डारों पर से 'मण्डल' के स्थायी ग्रा० को 'मण्डल' की पुस्तकों पर =) रु० कमीशन मिलेगा।

३. 'जीवन-साहित्य' का १।।) में ग्राहक बनजाने पर एक वर्ष तक 'मण्डल' की पुस्तकें ≡) रुपया कमीशन पर और 'हिन्दी-मन्दिर' की पुस्तकें ।) रुपया कमीशन पर मिला करेंगी।

४. 'जीवन-साहित्य' के नमूने के लिए ≡) का टिकिट भेजना चाहिए।

५. 'मण्डल' के स्थायी ग्राहकों तथा 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को दूसरी बाहरी पुस्तकों पर साधारणतः –) रुपया कमीशन दिया जा सकता है। विशेष दशा में और रिआयतें हो सकती हैं।

६. नई पुस्तकें प्रकाशित होने पर स्थायी ग्राहकों को 'जीवन-साहित्य' के द्वारा सूचना दे दी जाती है।

७. स्थायी ग्राहकों के लिए तथा 'जी० सा०' के ग्राहकों के लिए भी वर्ष में 'मण्डल' द्वारा प्रकाशित कम-से-कम ५) की पुस्तकें खरीदना अनिवार्य है।

८. साधारण ग्राहकों को 'मण्डल' की तथा 'हिन्दी- मन्दिर' की पुस्तकों पर –) रुपया कमीशन दिया जा सकता है।

९. 'मण्डल' की पुस्तकें पाठकों तथा ग्राहकों की सुविधा के लिए भारत के तमाम बड़े-बड़े पुस्तकविक्रेताओं तथा चर्खा-संघ द्वारा संचालित, युक्त प्रांत, पंजाब, सिन्ध, बिहार, कलकत्ता, मध्यप्रान्त, महाराष्ट्र, राजपूताना, मध्यभारत के खादी-भण्डारों में बिक्री के लिए रहती हैं। 'जी० सा०' तथा 'मण्डल' के ग्राहक भी वहाँ बन सकते हैं।

१०. 'मण्डल' की गतिविधि जानने के के लिए 'जीवन साहित्य' का ग्राहक होना आवश्यक है।

११. १०) से अधिक का माल मँगाने पर चौथाई रक़म पेशगी भेजना आवश्यक है।

१२. पत्र-व्यवहार हिन्दी में होना आवश्यक है। माल मँगाते समय अपने स्थान के पास के रेलवेस्टेशन का नाम अवश्य लिखा करें। यह भी लिखें कि पुस्तकें डाक से भेजें या रेल से।

१३. जो पुस्तकें न भेजी जा सकें उनके लिए यही समझ लेना चाहिए कि वे हम नहीं दे सकते या स्टाक में नहीं हैं।

१४. इससे पहले के नियम रद्द समझे जायँ और इनमें भी समय-समय पर परिवर्तन करने का मंत्री को अधिकार है।

नोटः—१. स्थायी ग्राहकों का कमीशन ग्राहकों को हमारी शाखाओं, हमारे द्वारा प्रचारित खादी भंडारों तथा हमारी सोल एजेंसियों पर से ही मिल सकता है। अन्य साधारण एजेण्टों या विक्रेताओं से नहीं।

२. स्थायी ग्राहकों को किसी भी पुस्तक की अधिक से अधिक २ प्रतियाँ ही मिल सकती हैं। अधिक प्रतियाँ लेने पर –) रुपया ही कमीशन दिया जायगा।

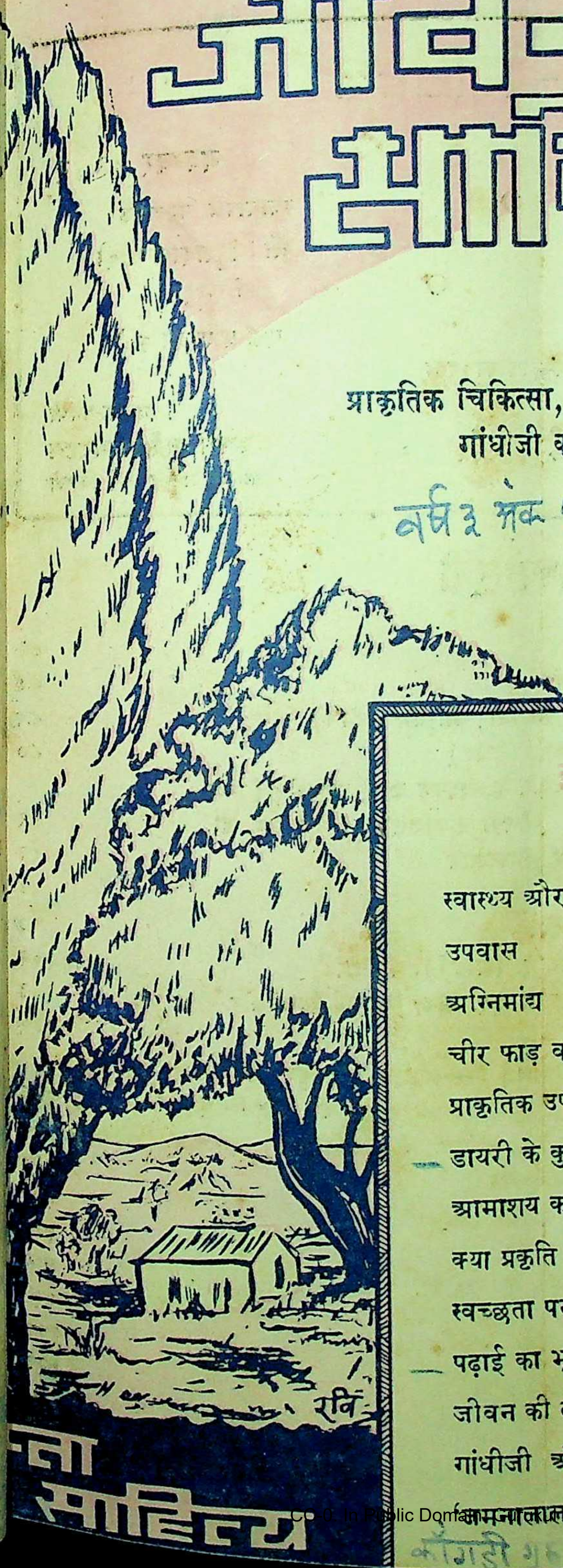
मंत्री
सस्ता साहित्य मण्डल

मार्तण्ड उपाध्याय द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली, में छपकर वहींसे मार्तण्ड उपाध्याय मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य



प्राकृतिक चिकित्सा, गोसेवा, हरिजन-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का

वर्ष ३ अंक ५

प्रमुख-पत्र

नवम्बर, १९४२

इस अंक के प्रमुख लेख

स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन [स्वामी शिवानंद]
उपवास [डॉ० जे. एम. जस्सावाला]
अग्निमांद्य [श्री स्वामी भिक्षु]
चीर फाड़ वाले रोग और प्राकृतिक उपचार [श्री के. लक्ष्मण शर्मा तथा श्रीमती राजकिशोरी निगम]
डायरी के कुछ पृष्ठ [श्री. 'आनन्दवर्द्धन']
आमाशय का घाव और दुग्धाहार [डॉ० पी. एन. घोष]
क्या प्रकृति निठुर है ? [डा. अजित मोहन बोस]
स्वच्छता पर गांधीजी [श्री. किशोरलाल मश्रुवाला]
पढ़ाई का भूत [डॉ० बाबूराम सक्सेना]
जीवन की तीन प्रधान बातें [आचार्य विनोबा]
गांधीजी और प्रजातंत्रवाद [श्री गोपीनाथ धावन]
'[illegible]' ['मंडल' का एक नया प्रकाशन]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

वर्ष ३ : अङ्क ४

नवम्बर १९४२

सम्पादक
श्री महावीरप्रसाद पोद्दार
(जेल में)

स्थानापन्न सम्पादक
श्री विट्ठलदास मोदी
गोरखपुर

वार्षिक मूल्य १॥)

एक प्रति का =)

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादकीय
सम्पादक, जीवन-साहित्य
आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी०)

ग्राहक-संबंधी
सस्ता साहित्य मण्डल
कनाट सर्कस, नई दिल्ली

विषय सूची

१. **विवाह का सच्चा अर्थ**—महात्मा गांधी
२. **स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन**—श्री स्वामी शिवानंद
३. **उपवास**—डॉ. जे. एम. जस्सावाला, एन्. डी., डी. ओ , डी. सी. (लंदन)
४. **अग्निमांद्य** —श्री स्वामी भिक्षु , संपादक 'सरस्वती' (तेलगू)
५. **'चीर फाड़वाले रोग' और प्राकृतिक उपचार**— श्री. के. लक्ष्मण शर्मा, पद्दुकोटाई तथा श्रीमती राजकिशोरी निगम, एन. डी.
६. **सूर्य किरणों में रोगनाशन-शक्ति**—डॉ०बी. एस. गोपालराव
७. **डायरी के कुछ पृष्ठ**—श्री 'आनन्दवर्द्धन'
८. **भोजन : खाद्यों के मेल**—श्री. विट्ठलदास मोदी
९. **कल्पना कल्पलता है**—श्री. पी. सी. भाटिया बी. ए. (आनर्स), बी. टी.
१०. **आमाशय का घाव और दुग्धाहार**—रायबहादुर पी. एन. घोष, रिटायर्ड जिला और दौरा जज
११. **गरीब गाजर के गुण**—श्री 'आनन्दवर्द्धन,
१२ **शरीर का संचित विष किस तरह निकाला जा सकता है ?**—डॉ. एल. कामेश्वर शर्मा, एम. ए., बी. एस सी. एन डी. (केलीफोर्निया).
१३. **क्या प्रकृति निठुर है**–डॉ. अजितमोहन बोस एम. बी., सी-एच., बी. (एडिनबरा), एल. एम. (डब्लिन)
१४. **स्वच्छता पर गांधीजी**—श्री किशोरलाल घ० मश्रुवाला
१५. **पढ़ाई का भूत**—डॉ० बाबूराम सक्सेना एम. ए., डी. लिट्
१६. **जीवन की तीन प्रधान बातें**—आचार्य विनोबा भावे
१७. **गांधीजी और प्रजातन्त्रवाद**—श्री गोपीनाथ धावन, पी. एच डी.
१८. **सम्पादकीय**—
१९. **स्वास्थ्य प्रश्नोत्तर**—श्री विट्ठलदास मोदी
२०. **मंडल का एक नया प्रकाशन**—(श्रीजमनालालजी)
२१. **'मंडल' की ओर से**—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

—१—
गांधीवाद की रूपरेखा
[अप्राप्य]

—२—
योग के चमत्कार
[अप्राप्य]

—३—
आनन्द-निकेतन
सुमन : २)

—४—
घर की रानी—सुमन : १)

—५—
भक्ति-तरंगिणी
केशवदेव शर्मा : १)

—६—
अहंवादी की आत्मकथा
इलाचन्द्र जोशी : १)

—७—
चारुमित्रा
डा० रामकुमार वर्मा : २)

—८—
श्रृंखला की कड़ियाँ
श्री महादेवी वर्मा : १।।)

—९—
हमारे नेता
'सुमन' : १।।)

—१०—
स्त्रियों की समस्याएँ
म० गांधी : १)

—११—
वेदी के फूल
'सुमन' : ।।।)

—१२—
गांधी-वाणी
'सुमन' : २)

हमारी जीवन को बल देनेवाली पुस्तकें

गांधी विचार—समुद्र का चिन्तामणि

कई वर्षों के परिश्रम से प्रस्तुत गांधीजी के विचारों का
उन्हींके शब्दों में विषयानुसार
निचोड़

गांधी-वाणी

[श्री रामनाथ 'सुमन']

२ अक्तूबर को गांधी जयन्ती के अवसर पर प्रकाशित
अपनी प्रति के लिए आर्डर भेजिए।

मूल्य २)

❀ ❀ ❀

हमारी बिलकुल नई पुस्तकें (सितम्बर के प्रकाशन)

१—हमारे नेता : [लेखक—श्री रामनाथ 'सुमन']

[इसमें मौ० आज़ाद, वल्लभभाई, राजाजी, राजेन्द्रबाबू, सरोजिनी नायडू, गांधीजी और जवाहरलाल के अध्ययन तथा जीवन चित्र हैं। मूल्य १।।) सुन्दर कवर।]

२—स्त्रियों की समस्याएँ : [महात्मा गांधी]

[स्त्रियों की समस्याओं पर गांधीजी के विचार। अत्यन्त प्रामाणिक और सुसम्पादित संस्करण। मूल्य केवल १)]

३—वेदी के फूल : [श्री रामनाथ 'सुमन']

अत्यन्त स्फूर्ति प्रद, जीवनदायक शब्द-चित्र। मूल्य ।।।)

साधना-सदन

६९ लूकरगंज, इलाहाबाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

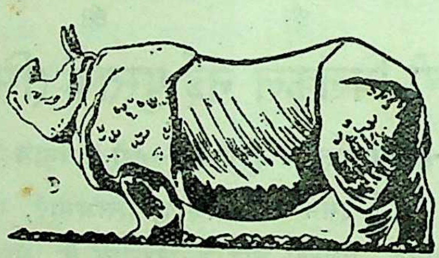
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों का हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अगर आप

रचनात्मक कार्यक्रम में विश्वास रखते हैं—

आप मानते हों कि ग्रामोद्योग, ग्रामसुधार और ग्राम-संगठन से ही

भारत का भला है तो आपको

महात्मा गांधी व राजेन्द्र बाबू	का	रचनात्मक कार्यक्रम	=) ≡)
महात्मा गांधी	की	ग्रामसेवा	=)
श्री झवेरभाई पटेल	द्वारा संकलित	गाँवों का आर्थिक सवाल	≡)
" गुलजारीलाल नन्दा	का	खादी का महत्व	=)
" परमेश्वरीप्रसाद गुप्त	"	पशुओं का इलाज	॥)
		चारा दाना और उसके खिलाने के उपाय	≡)
" बालूभाई मेहता	की	खादी मीमांसा	१॥)
स्व० रामदास गौड़	की	गांवों की कहानी	॥)
		गांवों का सुधार संगठन	१)
काका कालेलकर	का	लोक जीवन	॥)
चौधरी मुख्तारसिंह	का	गांव और किसान	॥)
महात्मा गांधी	का	स्वदेशी और ग्रामोद्योग	॥)
श्री गणेशदत्त शर्मा	की	सफाई	॥)
" बैजनाथ महोदय	का	भारत में व्यसन और व्यभिचार	॥=)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)

आदि पुस्तकें पढ़नी चाहिएं। ये आपके कार्य में सहायक होंगी। आपके लिए दिशा सूचक होंगी और इनके अनुसार चलने से अपने कार्य में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

सस्ता साहित्य मंडल—नई दिल्ली।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहले सम्पत्ति प्राप्त कीजिए, फिर पैसा बचाइए। बीमा कराने से
आपको एक निश्चित रक़म ज्ञात रहती है। फिर आप
किश्त से रुपया चुका सकते हैं।

जीवन-बीमे में मूल्य घटता नहीं,
समय पाकर बढ़ता
ही है।

परामर्श कीजिए:—

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

चैयरमैन

सेठ ब्रजमोहन बिड़ला

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रिंसपल आफिस

२१ दरियागंज, दिल्ली

शाखाएं—

बम्बई, नई दिल्ली, मद्रास, लाहौर, कानपुर, पटना, अहमदाबाद, कोलम्बो इत्यादि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपको भारत को आज़ाद करने की तमन्ना है ?

आप दुनिया की राजनीति में दिलचस्पी रखते हैं ?

भारत की तथा दुनिया की राजनीतिक, सामाजिक, आर्थिक समस्याओं की चर्चा तथा उनके हल निकालने के प्रयत्नों में हिस्सा लेना चाहते हैं

तो

पं० जवाहरलाल नेहरू	की	मेरी कहानी	३)
		विश्व इतिहास की झलक	८)
		हिन्दुस्तान की समस्यायें	१)
		लड़खड़ाती दुनिया	॥≈)
महात्मा गांधी	का	हिन्द स्वराज	≡)
		द० अफ्रीका का सत्याग्रह	१॥)
		युद्ध और अहिंसा	॥)
श्री राजेन्द्र बाबू	"	रचनात्मक कार्यक्रम	≡)
" किशोरलाल मश्रुवाला	"	गांधी विचार दोहन	॥)
" घनश्यामदास बिड़ला	की	डायरी के पन्ने	१)
" बालूभाई मेहता	"	खादी मीमांसा	१)
प्रिंस क्रोपाटकिन	का	रोटी का सवाल	१)
श्री महादेव देसाई	"	इंग्लैण्ड में महात्माजी	१॥)
डॉ० पट्टाभि सीतारामैया	"	कांग्रेस का इतिहास	२॥)
" हरिश्चन्द्र गोयल	"	नया शासन विधान	॥)

तथा युद्ध-संकट और भारत, युरोपीय युद्ध और भारत, सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे (गांधीजी), हम कहाँ हैं ? (जवाहरलाल) मेरी अपील (गांधीजी) आदि पुस्तकें आपके दिमाग़ में एक नई विचारधारा पैदा कर देंगी, इनसे आपके विचार सुलझेंगे और आपको एक निश्चय पर पहुंचाने में मदद देंगी—

—अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए—

सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएं—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्खन) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगांव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आप नवयुवक हैं ? आपको नसों में खून दौड़ रहा है ? आपको आकांक्षायें महान् हैं ? दुनिया की बीहड़ घाटियों में से आपको रास्ता खोजना है ? तो आइए

महात्मा गांधी	की	आत्म कथा १), अनीति की राह पर ।।=), ब्रह्मचर्य ।।), सर्वोदय	—)
		सत्यवीर सुकरात	—)
स्वेट् मार्डेन	का	दिव्य जीवन ।=), आगे बढ़ो	।।)
श्री विनोबा	के	विचार	।।।)
" रामनरेश त्रिपाठी	के	तीस दिन : मालवीयजी के साथ	१।।)
" घनश्यामदास बिड़ला	के	बिखरे विचार	।।।=)
च० राजगोपालाचार्य	की	दुखी दुनिया	।=)
श्री वियोगी हरि	की	मेरी हिमाक़त	।।)
प्रिंस क्रोपाटकिन	की	नवयुवकों से दो बातें	—)
म० टाल्सटॉय	का	क्या करें ?	१)
"	का	स्त्री और पुरुष	।।)
विक्टर ह्यूगो	की	फांसी !	।=)
श्री रामनाथ सुमन	का	हमारे राष्ट्र निर्माता	१।।)
" कृष्णचन्द्र विद्यालंकार	का	हमारे अधिकार और कर्तव्य	।।)
" कृष्णदत्त पालीवाल	का	सेवाधर्म और सेवामार्ग	१)
काका कालेकर	का	जीवन-साहित्य	।।=)

आदि पुस्तकें आपका रास्ता सरल और सुगम करेंगी; आपमें कठिनाइयों को हंसते-हंसते पार करने की शक्ति भरेंगी और आप अपने जीवन में अपने उच्चादर्श को प्राप्त करने में सफल होंगे।

— अधिक विवरण के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

सस्ता साहित्य मंडल—नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिड़ला जूट मैन्युफैक्चरिंग कपनी
लिमिटेड

—मैनेजिंग एजेंट—

बिड़ला ब्रदर्स लिमिटेड,

८, रायल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

——*——

जूट कार्पेटों के निर्माता

जो फर्शों को सजाने की सब तरह की सामग्री से सबको सन्तुष्ट करने के लिए प्रसिद्ध हैं

क्या उनका कोई स्टॉकिस्ट आपके नगर में नहीं है ?

तो

कृपया हमारे सोल डिस्ट्रीब्यूटर्स को लिखिए ।

पता

मैसर्स गॉल्सन्स एण्ड कम्पनी

११, क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता

पोस्ट बक्स नं० ६६३ तार का पता 'CARPETS'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ : अंक ४ नवंबर १९४२ नई दिल्ली

विवाह का सच्चा अर्थ

बारह वर्ष की लड़की के संतान हो, इसमें आनंद मनाने की कौनसी बात धरी है कि जिसके लिए ढोल पीटे जायें? बारह वर्ष की लड़की का माता बन जाना ईश्वर का महाकोप है या और कुछ। तुरंत बोये हुए पेड़ में जो फल लगते हैं वे कमजोर होते हैं, यह सब लोग जानते हैं। यही कारण है कि हम तरह-तरह के उपाय करके उनमें फल नहीं लगने देते। पर बालक स्त्री और बालक वर के संतान होने पर हम आनंद मनाते हैं। यह हमारी निरी मूर्खता नहीं है तो और क्या है? हमसे तो वे पशु ही भले हैं, जिनमें नर और मादा का संयोग तभी कराया जाता है जब उनसे बच्चे उत्पन्न कराने होते हैं। स्त्री-पुरुष का संसर्ग होने से लेकर उस समय तक को बिलकुल पवित्र समझना चाहिए जबतक बच्चा मां के पेट से उत्पन्न होकर दूध पीना न छोड़ दे। इस काल में स्त्री और पुरुष को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। पर हम इसके विषय में जरा भी विचार न कर अपना काम किये ही जाते हैं। यह मन का असाध्य रोग है। यह रोग मौत से हमारी भेंट कराता है। इसलिए विवाहित स्त्री-पुरुषों का कर्तव्य है कि वे विवाह का झूठा अर्थ न कर सच्चा अर्थ करें और जब सचमुच संतान न हो तभी, वंश चलाने की इच्छा से ही, संतान पैदा करें।

—महात्मा गांधी—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन

* स्वामी शिवानंद, आनंद कुटीर *

सुस्वास्थ्य आपका सबसे बड़ा धन और पूंजी है। स्वास्थ्य और बल के बिना न आप जीवन में सफलता प्राप्त कर सकते हैं, न ईश्वर की उपलब्धि ही कर सकते हैं। बिना स्वास्थ्य के आप जीवन का आनंद नहीं भोग सकते। अच्छी तंदुरुस्ती कुछ निश्चित नियमों का अनुसरण करने से मिलती है। स्वास्थ्य की अवहेलना करनेवाले बहुत कष्ट पाते और समय से पहले ही परलोक सिधार जाते हैं।

स्वास्थ्य ही वह बहुमूल्य वस्तु है जो जीवन को धारण के योग्य बनाती है। क्या आज आप **'शरीर माद्यं खलु धर्मसाधनम्'** का गीत गायेंगे ? चरक-संहिता कहती है—**"धमार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम्; रोगस्तस्यापहर्तारः श्रेयसो जीवितस्य च।"** अर्थात् आरोग्य ही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों पुरुषार्थों की सिद्धि का मूल कारण है। पर रोग उसका और साथ ही श्रेयस तथा जीवन का भी हरण करनेवाला है। स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों पर आपको सबसे पहले सर्वाधिक ध्यान देना चाहिए। स्वास्थ्य के नियम प्रकृति के नियम हैं। उनका उल्लंघन करने से उसका दंड मिले बिना नहीं रह सकता। जो लोग इन निममों की उपेक्षा करते हैं वे असाध्य रोगों के शिकार होते हैं, उनका जीवन उनके लिए बोझ बन जाता है।

मनुष्य पैसा कमाने और जोड़ने के लिए कड़ी मेहनत करता है, जिससे उसकी जिंदगी आराम से कटे। पर उसे तंदुरुस्ती बनाये रखने और रोगों से बचे रहने के उपायों का पता नहीं। अतः कोई-न-कोई बीमारी उसे धर दबाती है और वह भरी जवानी में दुनिया से उठ जाता है। उसकी गाढ़े पसीने की कमाई दूसरे के हाथ पड़ती है।

हरेक आदमी आज शारीरिक दृष्टि से दिवालिया होरहा है। कारण, वह आहार-विज्ञान और स्वास्थ्य के नियमों से अनभिज्ञ है। अगर आपका शरीर रोग से पीड़ित है, आप सच्चे स्वास्थ्य से रहित हैं, तो लाखों रुपये आपको क्या सुख दे सकते हैं ? तब सोचिए, हममें से इतने लोग जिस रास्ते पर चल रहे हैं वह कितनी नासमझी का है।

हर आदमी को रोगों और उनकी चिकित्सा, शरीर की बनावट और उसके विविध अंगों-संस्थानों के कार्यों और आघातों के तात्कालिक उपचार का आरंभिक ज्ञान अवश्य होना चाहिए। आपके पास यह पूंजी हो तो आप अपनी और पीड़ित मानव-समुदाय की भी थोड़ी-बहुत सहायता कर सकते हैं। यह जानकारी आकस्मिक चोटों व बीमारियों के मौके पर, जबतक कोई डाक्टर-वैद्य नहीं मिलता, आपके काम आयेगी। अपनी तंदुरुस्ती बनाये रखने, किसीके चोट-चपेट लगनेपर उसका तात्कालिक उपचार कर सकने और विष-चिकित्सा के लिए आप इन विषयों की बहुत जरूरी बातों की जानकारी अवश्य प्राप्त करलें।

शरीरशास्त्र, स्वास्थ्य-विज्ञान और आहार-विज्ञान का अध्ययन आपका सर्वप्रथम कर्तव्य है। वह आपको अपना शरीर स्वस्थ सबल बनाये रखने में मदद देगा, जिससे उसके सब कल-पुरजे एक-दूसरे के काम में सहायता पहुंचाते हुए अपना काम कर सकें। आपने स्वास्थ्य के नियमों की अवहेलना की है, इसीसे आपकी तंदुरुस्ती बिगड़ रही है, शरीर कमजोर है और ढांचा ढीला होरहा है।

इस बात की कोशिश कीजिए कि आप अपने डाक्टर खुद बन सकें। अपने पड़ोसियों की भी सेवा-सहायता कीजिए। गरीबों की सेवा आत्मभाव या नारायण-भाव से कीजिए। सेवा-कार्य के लिए यह विशाल क्षेत्र है। यह सर्वश्रेष्ठ योग है। मित्रो, यह अवसर न चूकिए। रोगियों की सेवा से अपने हृदय को पवित्र बनाइए और ईश्वर की ज्योति उसमें उतर सके इसके अधिकारी बनने का यत्न कीजिए। दरिद्रनारायण की सेवा में

(शेष पृष्ठ ८८ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास

डाक्टर जे. एम. जस्सावाला, एन. डी., डी. ओ., डी. सी. (इंग्लैंड),
मेंबर हेल्थ प्रैक्टिशनर्स एसोसियेशन (लंदन), वाइस प्रेसिडेंट बाम्बे
प्राविंशियल नेचुरोपैथिक एसोसियेशन

उपवास का अर्थ भूखों मरना नहीं है ।

उपवास के द्वारा आरोग्य प्राप्त करो ।

अनाहार परमोत्तम औषध है और अकेले ही बिना किसी खतरे के रोग दूर कर देता है । —केलसस

उपवास भूखों मरने का समानार्थक नहीं है । उपवास विधायक, बनानेवाला कार्य है; भूखों मरना विनाशक, बिगाड़नेवाला । हम दिन में तीन बार खाते हों फिर भी अगर उसमें आवश्यक क्षार नहीं हैं, तो हमारा शरीर धीरे-धीरे छीजकर एक दिन मौत का शिकार होजायगा । दूसरी ओर हम उपवास के जरिये गये हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि उपवास देह और मन की सफाई करके उनमें नवजीवन-संचार करने का प्रकृति का अपना तरीका है ।

उपवास का उपयोग

मिश्र देश के उपलब्ध प्राचीनतम अभिलेखों आदि से पता चलता है कि वहांके लोग उपवास को स्वास्थ्य-रक्षा और दीर्घ जीवन के लिए अनिवार्य समझते थे । योग और गुप्तविद्या की साधना करनेवाले आध्यात्मिक विकास के लिए उपवास को आवश्यक मानते हैं ।

यूनानी चिकित्सा-शास्त्र के पिता माने गये हिपोक्रेटस ने भी उपवास के रोग-निवारक प्रभाव को स्वीकार किया था । उसका कहना था कि "बुखार से उठे हुए आदमी को भोजन देनें से उसका बल बढ़ता है; पर अगर रोग कुछ भी बना हो तो वह उसको ही बढ़ाता है ।"

उपवास सचमुच एक स्वाभाविक और बहुतसी अवस्थाओं में अत्यावश्यक प्रक्रिया तथा प्राकृतिक विधान है, जिसके जरिये बिगड़ी हुई पोषण-क्रिया फिर से ठीक की जासकती है । उपवास के फल को शरीर की पूरी धुलाई-सफाई होजाना कहा जासकता है ।

संचित मल की सफाई

जिन बातों से बीमारी पैदा होती हैं उनमें से बहुतों का कारण शरीर में दूषित द्रव्य या मल का अधिक जमा होजाना होता है । मल-संचय का कारण आवश्यकता से अधिक खाने की आम आदत, अयुक्त आहार या मल को बाहर निकालने के कुछ रास्तों का बंद होजाना होसकता है ।

कुछ दिन खाना बंद कर देना इस अवस्था को दूर करने में कई तरह से सहायक होता है । शरीर में होनेवाली रक्तसंचार-क्रिया जोरों से खाना मांगने लगती है, जिससे शरीर का सब प्रकार का संचित द्रव्य काम में लाया जाता है और वह या तो पचकर रक्त-मांस आदि में परिणत होजाता है या उसका ओषजनीकरण होजाता है—वह आक्सिजन के साथ मिल जाता है । मल-विसर्जन का काम करनेवाले अंग, खासकर गुर्दे, भोजन के तात्कालिक विकारों को बाहर निकालने के काम से छुट्टी पाकर संचित मल की और अच्छी सफाई करदेने के लिए खाली होजाते हैं । इन दोनों क्रियाओं का संयुक्त फल यह होता है कि कोष और तंतु-समूह पूरी तरह साफ होकर अपनी असली हालत पर आजाते हैं और फिर खाना शुरू किये जाने पर शरीर को नये मसाले से नये सिरे से बनाने के लिए तैयार होजाते हैं ।

जंतु-जगत का अनुभव

ऐसे अनुष्ठान में मन व शरीर को फिर से जवान बना देने का प्रभाव होना कोई अचरज की बात नहीं । यह तो जंतु-जगत में बार-बार होनेवाले अनुभव का प्रयोग मात्र है । जानवर जब बीमार होता है तो खाना छोड़ देता है, उसके आगे धर दीजिए तब भी मुंह नहीं लगाता । मनुष्य को यह बात कठिन और भयजनक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिखाई देसकती है, पर इसका कारण केवल यही है कि सभ्य मनुष्य ने अपनी बनावटी और किसी हदतक जीभ की गुलाम रहन-सहन में नित्य नियत समय पर भोजन मिलते रहने को जीवित रहने के लिए अनिवार्य-सा मान लिया है। सभ्य समाज की परिस्थिति में खाद्य-सामग्री के सुलभ होने से आज के इस रिवाज का जन्म हुआ कि भूख खुलकर लगी हो या न हो, नियत समय पर खाना पेट में पहुंच ही जाना चाहिए। यह अभ्यास वास्तव में देर-सबेर जब मिले खालेने की आदत से भी अधिक अस्वाभाविक है।

रोग की तीव्र अवस्था में पेट खाना नहीं मांगता

आमतौर से पाचन-संस्थान स्पंज (मुर्दा बादल) की तरह काम करता है और आहार के पोषक तत्व को चूस लिया करता है। पर रोग की तीव्र अवस्था में इसका उलटा होता है। तब स्पंज निचोड़ा जाता है और उससे बहुतसा अपायकारक पदार्थ बाहर निकल आता है। पाचन और आत्मीकरण (assimilation) की क्रियाएं बंद होजाती हैं। वस्तुतः सारा शरीर शिथिल, अशक्त, निष्क्रिय-सा होजाता है। शरीर के वे अंग जिनकी क्रिया पर जीवन की स्थिति अवलंबित है, देह की सफाई और मरम्मत में लग जाते हैं। फलतः भूख छुट्टी लेलेती है।

उपवास की प्रथम प्रतिक्रिया और अंतिम लाभ

उपवास करते समय तीसरे दिन के पहले शरीर के संचित मल को बाहर निकालने की क्रिया ठीक प्रकार से प्रारंभ नहीं होती, यद्यपि पहले दिन भी कई तरह की गैसें बाहर निकलती जान पड़ती हैं। एक-दो दिन के अनाहार के बाद ही उपवास करनेवाले की सांस से बदबू निकलने लगती है। साधारणतः शरीर को नये भीतरी परिवर्तनों से अपना मेल बैठाने में तीन दिन लग जाते हैं। संभवतः यही कारण है कि पहले तीन दिनों में भूख बहुत तेज रहती है, कमजोरी भी ज्यादा मालूम होती है और अक्सर मतली भी आती है। बार-बार पेशाब आने, अतिसार, फोड़ा-फुंसी निकलने आदि की आशंका भी रखी जासकती है। मल-विसर्जन की क्रिया का तेजी से होना ही इन सब उपद्रवों का कारण होता है। जो हो, उपवास जारी रखा जाय तो करनेवाले को मालूम होता है कि उसकी गई हुई शक्ति लौट आई। आंखों के रंग में होनेवाले परिवर्तनों को देखते रहना भी मनोरंजक होता है। खासकर उसका गहरा स्याह रंग काफी हलका होजाता है। दिमाग बहुत तेज और साफ-सुलझे हुए ढंग से विचार करने के योग्य होजाता है, जैसे उसपर चढ़ा हुआ जाला झाड़-पोंछ दिया गया हो।

उपवास-काल में एनिमा की आवश्यकता

उपवास-काल में आंतों की क्रिया बहुत घट जाती है। इसलिए इस बात का डर रहता है कि वे आंतों में इकट्ठे हुए मल को ही नहीं, कहीं उन तंतुओं को भी चूसकर फिर शरीर में न पहुंचा दें जिनका उपयोग वह (शरीर) भोजन के स्थान पर करता रहता है। इस कारण अपनेसे रोज साफ पाखाना न आजाता हो तो एनिमा लेलेना जरूरी होगा।

उपवास हफ्तों चलाया जासकता है

उपवास निश्चय ही भूखा रहना नहीं है। आम लोग और डाक्टर-वैद्य भी मानते हैं कि एक प्रकार से खाना छोड़ते ही शरीर को पोषण मिलना बंद होजाता है और उसका क्षय आरम्भ होजाता है, पर यह खयाल सही नहीं है, जैसा कि उपवास-चिकित्सा करनेवाले हजारों रोगियों के अनुभव से साबित होता है। विभिन्न अवयवों के मूल कोषों और शरीर की ग्रंथियों का—अर्थात् उन कोषों का जो उन अंगों के असली भौतिक तथा रासायनिक कार्य करते हैं—विघटन तबतक आरम्भ नहीं होता जबतक सच्चे अर्थ में वे भूखे नहीं रहने लगते। और यह अवस्था तभी आती है जब शरीर का संचित भंडार समाप्त-प्राय होकर जीवन-क्रियाओं को चलाते रखने के लिए नाकाफी होजाय। साधारणतः उपवास सुव्यवस्थित रूप में किया जाय तो इस अवस्था तक पहुंचने में हफ्तों लग जाते हैं।

उपवास का प्रभाव आरंभ में रचनात्मक होता है। रक्त सचमुच नया होजाता है और शरीर के तंतु-समूह की मरम्मत और नवनिर्माण आरंभ होजाता है, जिससे यह पक्के तौर से सिद्ध होजाता है कि उपवास ठीक तरीके से किया जाय तो उससे कोई हानि नहीं होती बल्कि निश्चित रूप से लाभ होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अग्निमांद्य

[स्वामी भिक्षु, संपादक 'सरस्वती' (तेलगू)]

अग्निमांद्य या अपच एक आम बीमारी है, जो अधेड़ उम्रवालों और बूढ़ों को हुआ करती है। बहुतसे नौ-जवाब भी इससे पीड़ित पाये जाते हैं। इस रोग के बहुतसे कारण बताये गये हैं, पर अयुक्त आहार इसका प्रधान कारण है।

पाचन-विकार, पेट में भारीपन और दर्द, भूख न लगना, कब्ज, अफारा, सिरदर्द, निद्रा-नाश, मतली, वमन, दुःस्वप्न, चिड़चिड़ापन, चिंता-उद्वेग का आधिक्य आदि इस रोग के लक्षण हैं।

इस रोग से पीड़ित व्यक्तियों से जरा गहराई में जाकर पूछताछ करने से यह बात असंदिग्ध होगई है कि बार-बार अधिक मात्रा में भोजन करना इस बीमारी का कारण है। जीभ पेट और पाचन की अवस्था का आईना है। जीभ साफ़ हो और भूख अच्छी लगती हो तो समझना चाहिए कि आमाशय और सारा पाचन-संस्थान स्वस्थ है, अपना काम ठीक तरह से कर रहा है; जबकि भूख न लगना पेट और हाजमे के बिगड़ जाने की सूचना देता है।

आदमी जबतक अच्छी भूख लगने पर ही खाना खाता है, उसका शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है। अगर उसको कभी अपच की शिकायत होती है तो इसीलिए कि उसने ऐसे समय खाना खाया जब पेट उसे नहीं माँगता था। मनुष्य को अग्निमांद्य रोग इसी कारण होता है कि वह बिना भूख लगे खाता है और खाता भी है ठूंस-ठूंसकर। भारी दुष्पाच्य चीजों को अधिक मात्रा में खाते रहना इस बीमारी का सबसे बड़ा कारण है। अग्निमांद्य से पीड़ित हरेक आदमी की कहानी यही है कि वह हमेशा अपने पेटपर उसके बूते से अधिक बोझ लादता रहा, सदा जीभ का गुलाम बना रहा और ऐसे समय भी खाना खा लेता था जबकि उसे जरा भी भूख न होती थी। वह सदा स्वीकार करता है कि ये गलतियां उसने हज़ार बार की हैं। वह यह भी कहता है कि जब तेज भूख लगने पर और भूख से थोड़ा कम ही खाता था तब वह अच्छा था और समय-समय पर उपवास करते रहने से उसे बड़ा लाभ हुआ।

हरेक रोगी इस बात का अनुभव करता है कि भोजन-संबंधी भूलें ही इस रोग का कारण है और चिकित्सक भी इससे अनभिज्ञ नहीं है। जैसा कि इन स्तंभों में अनेक बार बताया जाचुका है, रोग हमारी भलाई करते हैं और पेट का दर्द कुछ इस नियम का अपवाद नहीं है। वह इस बात की सूचना और चेतावनी है कि प्रकृति-विरुद्ध वस्तुएं अधिक मात्रा में खाकर पेट बिगाड़ लिया गया है और अब रोगी को चाहिए कि उसे थोड़ा विश्राम दे—कुछ देर तक उसे खाली रहने दे। हरेक समझदार आदमी इस चेतावनी पर ध्यान देकर अपनेको रोगमुक्त कर सकता है।

पर दुर्भाग्यवश रोगी और चिकित्सक दोनों इस बात की उपेक्षा करते हैं और चिकित्सक मार्फिया (अफीम के सत्त) की सुई लगाकर या अफीम की गोली खिलाकर दर्द को दबा देने का उपाय करता है। चिकित्सा-विज्ञान इस उपचार-विधि को घृणा की दृष्टि से देखता है; फिर भी वह चल रही है, क्योंकि उससे डाक्टर को पैसा और रोगी को कुछ देर के लिए आराम मिल जाता है। कैसी शोचनीय बात है कि क्षणिक कष्ट-निवृत्ति के लिए ज़हर का काम करनेवाले शामक द्रव्यों का शरीर में प्रवेश कराया जाता और रोग के लक्षणों को दबाकर रोगी की जीवन-शक्ति को घुन लगा दिया जाता है!

इलाज क्या है?

तब अग्निमांद्य के रोगी का सबसे अच्छा इलाज क्या है? पाचन-विकार से पीड़ित बहुतसे लोग कब्ज के पुराने रोगी होते हैं। उन्हें चाहिए कि अपने खान-पान के दोषों को दूर करें, पेट को थोड़ा सुस्ता लेने का मौका दें, और कब्ज का इलाज करें। उन्हें लंबे उपवास का संकल्प कर लेना चाहिए। यह इस रोग की चिकित्सा की पहली शर्त है। हाजमे की खराबी का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास और मिताहार— बंधी चीजें नपे-तुले अंदाज से खाने से बढ़कर दूसरा इलाज नहीं है। दवाएं या तो नुक्सान पहुंचाती हैं या बेअसर-सी होती हैं।

बहुतसे रोगी अज्ञानवश डरते हैं कि उपवास से कमजोर होजायेंगे। उपवास से शरीर थोड़े दिन के लिए कमजोर जरूर होजाता है, पर आगे चलकर उससे शक्ति और स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। अग्नि-मांद्य के रोगी के विषय में खास तौर से ऐसा होता है। उपवास से पैदा होनेवाली कमजोरी से उसे डरना न चाहिए। कुछ दिन बाद वह बिगड़े हुए पेट और दूसरी पाचनेंद्रियों को पुनः स्वस्थ बनाने तथा पाचनक्रिया को ठीक करने में सहायक होगा और बल तथा आरोग्य प्रदान करेगा। रोगी को उतने दिन तक उपवास करना होगा जितने दिन उससे चल सके। अपने भोजन की वस्तुओं का चुनाव उसे खुद करना चाहिए। अपने रोज के तजुर्बे से वह देखेगा कि सभी तरह की दालें, मांस, दूध, अंडा, मछली और भारी दुष्पाच्य वस्तुएं उसके लिए अपथ्य हैं। जल्दी पचनेवाले पेय पदार्थों––जैसे नारियल का पानी, मखनिया दूध, फल और फल का रस, कांजी या उसका पानी आदि— का व्यवहार वह कर सकता है। उसे कुछ चीजों को आजमाइशी तौर पर चुन लेना चाहिए और लंबे समय तक उनका प्रयोग करके देखना चाहिए। अगर उसने जीभ को वश में रक्खा और विवेक को पथप्रदर्शक बनाये रहा तो कुछ दिन बाद पतली––पेय––वस्तुओं के बदले ऐसी गाढ़ी, सूखी चीजें इस्तेमाल कर सकेगा जो हलकी और जल्दी पचने-वाली हों। चिंता, परेशानी और ऐसे कामों से बचना होगा जिनमें देर तक बैठे रहना पड़ता हो। रोगी जब स्वस्थ और सशक्त होजाय तब उसे खुली हवा में टहलने और हलकी कसरतें करने को उत्साहित करना चाहिए। टहलना और स्वास्थ्यप्रद व्यायाम-स्नान आदि को जारी रखना और बढ़ाते जाना होगा। आहार को उपयुक्त व्यायाम और स्वास्थ्यप्रद भाव-विचारों की सहायता मिलती रही तो पाचन-विकार और कब्ज दूर होकर रहेंगे।

सर्वोपरि इस बात की आवश्यकता है कि रोगी में आहार-चिकित्सा को जारी रखने का धैर्य हो। चिकित्सक और उसकी चिकित्सा-विधि में उसे पूर्ण विश्वास होना चाहिए। साथ ही अपने मन और जीभ पर उसको काबू होना चाहिए।

(पृष्ठ ८४ का शेष)

आत्यंतिक आनंद है। पीड़ित जनों का क्लेश दूर करना अतिशय सुख देनेवाला कार्य है।

आपका जीवन बहुत दिनों से मनोवेगों, अहंकार और गर्व का जीवन है। इस प्रकार का जीवन बहुत होचुका। अब निस्स्वार्थ सेवा का जीवन आरम्भ कीजिए। विनम्र बनिए। विनम्र व्यक्ति ही सेवा कर सकता है, ईश्वर को पासकता है। अपनी देह और सुख के विषय में सोचना कम कीजिए। दूसरों का हित सोचिए। अब आप दूसरों की सेवा के लिए जियें। आप शीघ्र देवत्व प्राप्त कर लेंगे। आप बिलकुल नये आदमी होजायेंगे।

भगवान करे, आप सब लोग लोकसेवा के मार्ग से ईश्वर को प्राप्त कर सकें। आप सब सेवा, आत्म-त्याग और प्रेम के भाव से ओतप्रोत होजायें। दूसरों की सेवा करते हुए सभी नाम-रूपों में ईश्वर की सत्ता का अनुभव करें। भगवान आपके हृदय में दूसरों को कष्ट से छुड़ाने, आत्मभाव से उनकी निस्स्वार्थ सेवा करने, गरीबों और अपने पड़ोसियों की सेवा करने के लिए चिकित्साशास्त्र का ज्ञान प्राप्त करने और इस प्रकार सेवा-योग के द्वारा निर्धन रोगियों की सेवा-शुश्रूषा-रूप योग के द्वारा परमपुरुषार्थ की प्राप्ति की आग भड़कादें। भगवान से सदा मनाते रहिए—**लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु**––सब शांति और समृद्धि का सुख भोगें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'चीर-फाड़वाले रोग' और प्राकृतिक उपचार

गत अगस्त के अंक में बिड़लाजी ने अपने लेख 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' के अंतर्गत जो यह लिखा था कि "किसीका यह दावा करना कि अपेंडिसाइटिस बिना शस्त्रक्रिया के ठीक हो-सकती है, रोगी को भुलावे में डालना है।" उसके उत्तर में हमारे पास कई लेख और अनुभव आये हैं, पर हम स्थानाभाव के कारण केवल दो को प्रकाशित कर रहे हैं। आशा है, लेखकगण इन लेखों में अपना उचित प्रतिनिधित्व पाकर हमें क्षमा करेंगे। —— संपादक

१

श्री के. लक्ष्मण शर्मा, संपादक 'दि लाइफ नेचुरल' : पुदुकोइट

अगस्त के 'जीवन-साहित्य' में श्री घनश्यामदास बिड़ला ने अपने 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' शीर्षक लेख में कहा है कि जो बीमारियां मोटे तौर पर और अवैज्ञानिक रूप में 'शस्त्र-क्रिया के रोग' कही जाती हैं उनमें प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग ठीक नहीं। यह बात उन्होंने अपने इस दावे की पुष्टि में कही है कि प्राकृतिक चिकित्सा की भी मर्यादा है। यह बात बिलकुल सही नहीं है, क्योंकि यह कहना ठीक नहीं है कि 'शस्त्र-क्रिया के रोग' कहीं जानेवाली बीमारियां प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छी नहीं होसकतीं। इस कथन की पुष्टि में हमारे पास डाक्टर लिंडलार, डाक्टर चौधरी, डाक्टर एलिसन सरीखे अधिकारी विद्वानों के अकाट्य प्रमाण हैं। इसके सिवा भारत के सभी भागों में प्राकृतिक चिकित्सा के ऐसे अनेक अनुयायी विद्यमान हैं जिन्होंने चीर-फाड़ के इलाजवाली असाध्य-सी लगनेवाली बीमारियों को भी शुद्ध प्राकृतिक उपचार-विधि से अच्छा कर दिया। उन्हें गिनाने में लेख का कलेवर बहुत बढ़ जायगा। जिन तीन चिकित्सकों के ऊपर नाम दिये हैं वे एलोपैथिक परीक्षा पास हैं और दोनों चिकित्सा प्रणालियों का अनुभव प्राप्त कर चुके हैं। डाक्टर एलिसन ने अपने एक व्याख्यान में दिखाया है कि बहुतसी बीमारियों में जो शस्त्र-चिकित्सा का आश्रय लिया जाता है वह किस तरह अवैज्ञानिक है। वह व्याख्यान ब्रिटेन की 'हेल्थ एज्युकेशन एंड रिसर्च कौंसिल आॅफ मेडिकल डाक्टर्स' की ओर से प्रकाशित एक पुस्तक में दिया गया है।

प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा बताने के लिए कुछ रोगों के नाम गिना देना और यह कह देना कि इनमें तुरत शस्त्र-चिकित्सा करनी और नैसर्गिक चिकित्सा की आजमाइश न होनी चाहिए, विज्ञान-सम्मत कार्य नहीं है। सच तो यह है कि रोग के नाम से हमें रोगी के सामान्य स्वास्थ्य की स्थिति—उसके नाड़ी-मंडल, रक्त-संचार, श्वास-क्रिया, यकृत, तिल्ली और आंतों की अवस्था का कुछ भी पता नहीं चलता। किसी रोग का सुसाध्य, दुस्साध्य या असाध्य होना उसके नाम और लक्षणों पर अवलम्बित नहीं होता, बल्कि रोगी के सामान्य स्वास्थ्य की स्थिति पर होता है।

शस्त्र-चिकित्सा से काम लेने की बात जिन रोगियों के बारे में सोची जासकती है वे दो तरह के होसकते हैं—एक वे जो प्राकृतिक चिकित्सा के पक्के अनुयायी हैं, दूसरे इनसे भिन्न लोग। दूसरे वर्ग वालों की बात विचारणीय नहीं, क्योंकि प्राकृतिक चिकित्सा-विधि में उन्हें नाममात्र का विश्वास है या विश्वास है ही नहीं। इस श्रेणी का रोगी संयोगवश ही कभी किसी नैसर्गिक उपचार करनेवाले को बुलाता है। अंडकोश के फोड़े के एक कठिन रोग का इलाज नैसर्गिक विधि से किया जाना ऐसी ही संयोग की बात थी, जिसकी चर्चा लेखक की पुस्तक (प्रैक्टिकल नेचर क्योर) में की गई है। पर ऐसी हालतों में भी अगर प्राकृतिक चिकित्सक से सलाह ली जाय तो उसका यह राय देना सर्वथा उचित होगा कि आपरेशन का निश्चय करने के पहले दो-चार दिन नैसर्गिक चिकित्सा-पद्धति की परीक्षा करली जाय।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संभव है, एलोपैथिक सर्जन (शस्त्र-चिकित्सक) कहे कि रोगी की जान बचानी हो तो अविलंब आपरेशन करवा दिया जाय। पर उसकी यह राय गलत है, यह बात एक तरह से पक्की-सी है; क्योंकि प्रकृति क्या कर सकती है, यह वह नहीं जानता। हम भी नहीं जानते, क्योंकि अवस्था विशेष में प्रतिकूल परिस्थिति के कारण प्रकृति की आरोग्यदीपक क्रिया में कितनी बाधा पहुंच रही है, इसका पता हमें भी नहीं होता। हां, हम इतना जरूर जानते हैं कि रोगी की अवस्था जिस दशा में आगे बढ़ रही हो, प्राकृतिक चिकित्सा-विधि में, ज्योंही उसका उपयोग किया जाय, उसकी उलटी दिशा में उसे मोड़ देने की शक्ति है।

प्राकृतिक चिकित्सा के समझदार भक्तों के मामले में परिस्थिति अधिक अनुकूल होसकती है; इसलिए आपरेशन की सलाह तबतक न देनी चाहिए जबतक परीक्षा करके इस बात का इतमीनान न कर लिया जाय कि रोगी की शारीरिक अवस्था, उसकी प्रकृति, इतनी बिगड़ गई है कि शस्त्र-चिकित्सा की शरण लिये बिना आरोग्य-लाभ की आशा नहीं की जासकती। ध्यान रहे कि आपरेशन कराने न कराने का निश्चय रोग को नहीं, रोगी की शारीरिक अवस्था को देखकर करना होगा। इस बात को भूल जाना शस्त्र-चिकित्सा के प्रयोग-क्षेत्र से, उसकी निसर्ग-निर्धारित सीमाओं से बहुत आगे बढ़ा लेजाना है।

बिड़लाजी ने 'अपेंडिसाइटिस' (अपेंडिक्स या अन्त्र-पुच्छ के शोथ) की मिसाल दी है और कहा है कि इस रोग में तुरत आपरेशन करवा लेना चाहिए। पर डाक्टर एल. कामेश्वर शर्मा ने कुछ ही दिन पहले यहां अपेंडिसाइटिस के एक रोगी का इलाज किया था और एक हफ्ते से कम में ही वह चंगा होगया। कष्ट में कमी तो कुछ घंटों में ही होगई थी।

इस रोग की तीन अवस्थाएं होती हैं—सूजन और अवरोध-जनित पीड़ा, व्रण की उत्पत्ति और झिल्ली में छेद होजाना। पूर्वोक्त रोगी की सूजन ने फोड़े का रूप प्राप्त कर लिया था या नहीं, यह मुझे नहीं मालूम। हम इस बात को परीक्षासिद्ध मान लेसकते हैं कि पहली अवस्था में आपरेशन करवाना गलत है, क्योंकि प्राकृतिक उपचार में रोग का दूर होजाना निश्चित-सा है और अपेंडिक्स भी बच जायगी, जो शरीर-शास्त्र के अधिकारी विद्वानों के मत से आवश्यक अंग है। जान पड़ता है, डाक्टरों ने उसके कार्य को ठीक से समझा नहीं है और उसको काट फेंकने में उनका स्वार्थ होने के कारण जांच-पड़ताल का कष्ट उठाये बिना ही वे उसे अनिष्ट वस्तु मान लेते हैं। सुनने में तो यहाँतक आया है कि डाक्टरों की मंडली एक बार इस प्रस्ताव पर विचार करने के लिए बैठी थी कि जैसे सब बच्चों को चेचक का टीका लगाया जाता है वैसे ही सबकी अपेंडिक्स और टांसिल्स (गले में की गिलटियां) काटकर निकाल दिये जायें जिसमें आगे चलकर उनकी बीमारियां न पैदा हों और डाक्टरों को पैसा कमाने का एक अच्छा जरिया भी मिल जाय।

डाक्टर लिंडलार का कहना है कि प्राकृतिक उपचार, पहली और दूसरी में ही नहीं, तीसरी अवस्था में भी निरापद और अचूक उपाय हैं। तीसरी अवस्था में फोड़ा एक छिद्र के द्वारा परिविस्तृतकला (Peritoneun) में पहुंच जाता है और उसमें भी सूजन पैदा कर देता है, जो एक प्रकार का ज्वर है। डाक्टर लिंडलार के मत से इस हालत में ही प्राकृतिक चिकित्सा सफल होती है। उनका कहना है कि असली खतरा तो आपरेशन करवाने में ही है। आम खयाल है कि अपेंडिसाइटिस में आपरेशन करवा लेना निरापद और आसान हैं। पर इसका कारण यह है कि इस रोग के अधिकतर निदान गलत होते हैं—यह बीमारी न होते हुए भी मान ली जाती है। यह बात हमें निष्पक्ष अधिकारी विद्वानों ने बताई है।

२

[श्रीमती राजकिशोरी निगम, एन० डी०]

'जीवन-साहित्य' के गत अगस्त के अंक में एक लेख श्री घनश्यामदासजी बिड़ला का 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' पर है। इस लेख में सबसे अधिक आश्चर्य-जनक बात यह है कि श्री बिड़लाजी कहते हैं कि अपेंडि-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साइटिस का रोग बिना शास्त्रक्रिया के अच्छा नहीं किया जासकता। मैं इस विषय में स्वयं अपना ही उदाहरण पेश करती हूं। सन् १९३४ ई० में मुझे इस रोग का पहला आक्रमण हुआ था और कुछ दिनों सब ओर भटकने के पश्चात् अंत में प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा ही इस रोग से मुक्ति मिली थी। आरम्भ में ऐलोपैथिक दवा होती रही और साथ-साथ दर्द के दौरे भी होते रहे। पहले मेरा भी यह दृढ़ विश्वास था कि शस्त्रक्रिया की सहायता के बिना इस रोग से छुटकारा पाने का अन्य कोई उपाय नहीं हैं और डाक्टरों ने भी यही सम्मति दी, अतः लखनऊ आकर बड़े-से-बड़े डाक्टरों को दिखाया। तब यू० पी० के एक बड़े सर्जन ने यह निश्चय किया कि आपरेशन कर दिया जाय; परंतु वह किसी कार्यवश बाहर चले गये, और एक मास के पश्चात् आपरेशन करने को कह गये। इन्हीं दिनों कार्यवश मुझे डाक्टर के० आर० दिलकश से, जो कि प्राकृतिक चिकित्सा के विशेषज्ञ हैं, भेंट करने का अवसर प्राप्त हुआ। उनसे अपेंडिसाइटिस के रोग के विषय में भी पूछताछ की। उनके उत्तर से ऐसा मालूम हुआ कि वह इस रोग को साधारण समझते हैं और ऐसे रोगियों को सरलतापूर्वक अच्छा करते हैं। संयोगवश मुझे फिर दर्द का दौरा बड़े जोर से हुआ। मैंने केवल परीक्षार्थ उपरोक्त डाक्टर साहब को बुलाया। उन्होंने आकर अपनी पद्धति के अनुसार चिकित्सा की, जिसके फल-स्वरूप मेरा दर्द शीघ्र ही कम होगया और मुझे नींद आगई, जब कि पिछले दौरों में दर्द दो-तीन दिन रहता था और नींद लाने के लिए मार्फिया की शरण लेनी पड़ती थी। इस घटना से मेरा चित्त प्राकृतिक चिकित्सा की ओर आकर्षित हुआ और फिर लगातार मैंने यह चिकित्सा जारी रक्खी। चिकित्सा के बीच में मुझे एक हलका-सा दर्द का दौरा और हुआ, जो कि शीघ्र ही अच्छा होगया और लगभग दो मास में मुझे इस रोग से छुटकारा मिल गया। और अब छः-सात वर्ष बीत गये हैं, मुझे फिर कोई तकलीफ नहीं हुई। मैंने उस समय से अबतक अपेंडिसाइटिस के कम-से-कम आधे दर्जन से अधिक रोगियों को प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा रोग-मुक्त होते देखा है। प्राकृतिक चिकित्सा का अपना अध्ययन समाप्त करने के पश्चात् मैंने अपनी प्रैक्टिस आरम्भ की। इस काल में अपेंडिसाइटिस ही नहीं किंतु बच्चादानी के अंदर की गांठ के भी रोगी, जिनके लिए सुप्रसिद्ध लेडी डाक्टरों ने कह दिया था कि आपरेशन के बिना इस रोग का निवारण नहीं होसकता, सेरे पास आये और मैंने उनको प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्वस्थ किया। ऐसा स्वयं अनुभव करने के पश्चात् श्री बिड़लाजी के कथन का मैं कैसे समर्थन कर सकती हूं ?

बिड़लाजी का यह भी कहना है कि "नैसर्गिक चिकित्सा की आजमाइश अपेंडिसाइटिस के रोगियों पर एक प्रकार की निर्दयता है।" पर मैं कहूंगी कि ऐसे रोगियों पर शस्त्रक्रिया की आजमाइश करना "निर्दयता" ही नहीं किंतु महान अत्याचार है, जब कि ऐसे रोगी बिना आपरेशन अच्छे होसकते हैं। चिकित्सक का सर्वोच्च कौशल रक्षा तथा पुनः स्वस्थ करने में है, काटने तथा नष्ट करने में नहीं।

इतना अवश्य है कि अपेंडिसाइटिस के कुछ रोगी अपने रहन-सहन में प्रकृति की अवहेलना करते रहने के कारण अपने शरीर के यंत्रों की क्रियात्मक शक्ति को नष्ट कर देते हैं और उनकी जीवनशक्ति का अत्यंत ह्रास होजाता है। ऐसे असाध्य रोगी को यदि प्राकृतिक चिकित्सा लाभ नहीं पहुंचा सकती तो मैं दावे के साथ कह सकती हूं कि संसार की कोई भी चिकित्सा-प्रणाली उसे स्वस्थ नहीं कर सकती। भले ही कोई सर्जन अपनी अनुपम दक्षता का परिचय देकर रोगी को आपरेशन की मेज पर न मरने दे और आपरेशन को 'सफल' समझे, परंतु इसके कुछ घंटों या कुछ दिनों के पश्चात् रोगी अपनी असाध्यावस्था के कारण मृत्यु को ही प्राप्त होता है। इसमें सर्जन या चिकित्सक का कोई दोष नहीं है।

❀ ❀ ❀ ❀

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सूर्य-किरणों में रोगनाशन-शक्ति

डाक्टर बी. एस. गोपालराव

प्रकृति-जगत में प्रत्येक प्राणी सूर्य के प्रकाश की आवश्यकता अनुभव करता है, उसमें उसे सुख मिलता है। वैज्ञानिकों की परीक्षाओं से भी प्रकट होता है कि जंतु और वनस्पति-वर्ग दोनों के विकास के लिए सूर्य-प्रकाश की अनिवार्य आवश्यकता है। उसके अभाव में प्राणी और पेड़-पौधे सभी पीले और निर्जीव-से हो-जाते हैं। डाक्टर ई. डी. बैबिट (Babbit) ने सूर्य-किरणों के रंगों के प्रयोग से अनेक रोगों का इलाज करने के विज्ञान-सम्मत और व्यावहारिक सिद्धांत का प्रवर्तन किया है। ये रंग इंद्रधनुष में यथाक्रम दिखाई देते हैं। वे जिस क्रम में दिखाई देते हैं वह बदला नहीं जासकता और उसकी अपरिवर्तनीयता से कई नतीजे निकाले जा-सकते हैं, कई सत्यों का प्रतिपादन किया जासकता है। अपने २० साल से अधिक के अनुभव और पर्यवेक्षण के बल पर मैं इस विषय पर यहां कुछ विस्तार से कहने का साहस कर सकता हूं। इस विषय से दिलचस्पी रखनेवाले सभी लोगों से मैं इस लेख को ध्यान से पढ़ जाने का अनुरोध करता हूं।

रात में और दिन में भी जब बराबर बादल छाये हों, हम सूर्य की रोशनी और उसकी सुखद उष्णता के लिए तरसते रहते हैं। स्वर्गीय लोकमान्य तिलक महा-राज की 'दि आर्कटिक होम्स ऑफ वेदाज' नामक पुस्तक से हमें मालूम होता है कि आर्य जाति के पुरखे जब ध्रुवप्रदेश में रहा करते थे तब वहां भी छः महीने की रात में किस तरह सूर्यप्रकाश के लिए प्रार्थना किया करते थे। उसमें उद्धृत मंत्रों, सूक्तों में हमें उस भूखंड के ऊषालोक में दिखाई देनेवाले विविध रंगों का वर्णन भी मिलता है। लोकमान्य ने कई सूक्ष्म जटिल गोचर पदार्थों की ऐसी सरल और स्पष्ट व्याख्या करदी है कि साधारणजन भी उसे समझ लें और इसके लिए हम उनके ऋणी हैं। रंगों के इन वर्णनों से डाक्टर बैबिट के सिद्धांतों से अपने सिद्धांतों की तुलना करने में हमें बड़ी सहायता मिलती है। अपनी पुस्तकों में उन्होंने आर्य रचनाओं की काफी सराहना की है, यद्यपि स्पष्ट रूप से यह स्वीकार नहीं किया है कि उनसे उन्हें प्रेरणा मिली। डाक्टर बैबिट ने बताया है कि विभिन्न रंगों के शीशे या अन्य पारदर्शी माध्यम से रोगी के शरीर पर सूर्य की किरणें पहुंचाकर किस तरह विविध रोगों का इलाज किया जासकता है। उन्होंने यह भी दिखाया है कि कोई वस्तु जिसपर किसी खास रंग का असर डाला गया हो (Colour charged media) किस तरह औषध-रूप में खिलाई-पिलाई जासकती है।

पेड़-पौधे ऐसी जगह रक्खे जायें जहां सूर्य-प्रकाश न पहुंचता हो, किसी दूसरे पेड़ या छत के नीचे रक्खे-लगाये जायें, तो वे पीले और बांझ होजायेंगे। अगर बहुत दिनों तक उन्हें सूरज की रोशनी न मिली तो नियम से पानी पाते रहने पर भी वे धीरे-धीरे सूखकर खतम होजायेंगे।

अमृत के साथ विष का भी गुण

सूर्य-प्रकाश जहां प्राणियों की बाढ़ और वृद्धि में सहायक है वहां अधिक तीव्र होजाने पर विनाशक शक्ति का भी काम करता है। यही कारण है कि हिंदू सूर्य को ब्रह्मा, विष्णु शिव—सर्जक, पालक, संहारक—तीनों का काम करनेवाला मानते हैं। सृष्टि में संतुलन बनाये रखने और जन्मनेवालों के वास्ते जगह खाली कराने की अनिवार्य आवश्यकता है। विभिन्न वस्तुओं अथवा जीवदेहों में अणुओं वा कोषों का समूह जितना सघन होता है उसी अनुपात से सूर्य के ताप और प्रकाश की तीव्रता उसके लिए कम या ज्यादा होती है। इसीसे हम देखते हैं कि जिस दर्जे की गरमी-रोशनी बड़े पिंडों—पदार्थों—के लिए हितकर और सुखजनक होती है उसकी वही मात्रा छोटे प्राणियों—पदार्थों—को नष्ट

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर देती है। कई दिनों की लगातार वर्षा और बदली के बाद जब सूर्य के दर्शन होते हैं तब मनुष्य तो सुखी और प्रसन्न होता है, पर छोटे-छोटे कीड़े-मकोड़े मर जाते हैं। जब बादल गरजने और बिजली कड़कने के साथ वर्षा होती है तो कितने ही कीड़े-मकोड़े लाखों की संख्या में पैदा होजाते हैं और उधर पतंगे तथा उनका रूप प्राप्त करते हुए कीड़ों के लिए धूप मौत है। ये कीड़े अगर बारहों महीने बने रहें तो प्राणियों और पेड़-पौधों के जीवन के लिए भारी खतरा पैदा होजाय। सूर्य का प्रकाश कीटाणुओं का भी नाश करता है।

घर बनाने में धूप का खयाल

सूर्य-किरणों के इन गुणों के परिज्ञान से हमें घर कैसे बनाये जायें और ग्राम तथा नगर किस रूप में बनाये जायें, यह समझने में बड़ी मदद मिलती है। डाक्टर सैलिट ने अपनी पुस्तक में इस विषय का, बहुसंख्यक चित्रादि देकर, विस्तार से वर्णन-विवेचन किया है। गृह-निर्माण में ध्यान रखने की मुख्य बात यह है कि सूर्य की ओर उसका सामना रहे और दिन-भर उसमें अधिक-से-अधिक धूप-रोशनी पहुंचती रहे। कोई हिस्सा ऐसा न हो जहां हवा-रोशनी बिलकुल न पहुंचती हो या बहुत कम पहुंचती हो। मकान का दरवाजा पूरब या पच्छिम रखने से यह उद्देश्य सिद्ध होजाता है। ऐसी अवस्था में मकान का पूर्वी या पश्चिमी भाग सूर्य के सामने रहता है और जब वह उत्तरायण काल में अधिक उत्तर और दक्षिणायण काल में अधिक दक्षिण को चला जाता है तब उत्तर-दक्खिन के बाजुओं पर धूप रहती है। दरवाजा उत्तर या दक्खिन में रखना पड़े तो दरवाजे के सामने सहन होना जरूरी है, जिसमें सूर्य की किरणें गृह के मध्य भाग में सीधे पहुंच सकें।

हरेक हिंदू गृह पुरातन काल से इसी नकशे पर बनता आरहा है। इस प्रकार सूर्य का प्रकाश उसमें पर्याप्त मात्रा में पहुंचता और कीड़ों-मकोड़ों तथा कीटाणुओं के नाश में सहायक होता है, जो बीमारियों के वाहन होते हैं।

सड़कों, गलियों, कस्बों और नगरों के निर्माण में भी इसी सिद्धांत का अनुसरण होना चाहिए।

बंगले कैसे बनाये जायें

मकान बड़े अहातों या बगीचों में बनाये जायें तो उनमें रहनेवाले अधिक तंदुरुस्त रहेंगे। अगर बाग पहले से लगा हो तो बड़े सायादार पेड़ों से सौ गज के अंदर रहने के घर नहीं बनाये जाने चाहिएं। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि नवनिर्मित गृह के आसपास सायादार लताएं या बड़े पेड़ न लगाये जायें। घर के चारों ओर कुछ खुली जमीन होनी चाहिए जिससे सटी हुई पुष्पवाटिका में केवल बारहमासी फूल के पौधे लगाये जायें। उसमें सुंदर चक्करदार वीथियां बनी हों, बैठने के लिए जगह-जगह बेंचें आदि पड़ी हों और फुहारों से फुहारें उड़ रही हों। मकान के अगवाड़े में रंग-बिरंग के फूल लगाये जाने चाहिएं। सोने और पढ़ने के कमरों तथा दफ्तर की अगल-बगल मीठी सुगंधवाले फूलों की लताएं और पौधे लगाये जायें। पच्छिम के खुले हिस्से में साग-भाजी की बाड़ी, रसोई और स्नानघर होने चाहिएं। इससे हवा अपनेआप रसोई में पहुंचती रहेगी और धुएं को चिमनी के रास्ते बाहर निकाल देगी।

रोग-निवारण गुण

नंगे बदन कुछ देर धूप में रहने से बड़े जोर से पसीना छुटता है और शरीर का बहुतसा संचित मल रोम-छिद्रों के द्वारा बाहर निकल जाता है। कुछ ऋतुओं और भूखंड के कुछ भागों में सूर्यताप की तीव्रता घट-बढ़ जाती है, इसलिए धूप-सेवन के समय का निश्चय स्थान और वहां सूर्यताप में कितनी तीव्रता है यह देखकर करना होगा। नाजुक मिजाज और दुर्बल, चिररोगी व्यक्तियों को धूप-सेवन कराने में बहुत सावधानी की आवश्यकता है।

धूप के सेवन से अधिक-से-अधिक लाभ उठाना हो तो उसे नंगे बदन ही लेना चाहिए। सिर को छाया में और ठंढा रखना चाहिए। इसका उपाय यह है कि सिर किसी पेड़, छत या छतरी के नीचे रक्खा जाये और बाकी सारी देह धूप में। २० मिनट में ही पसीना निकलने लगेगा, जिसके बाद धूप-सेवन बंद कर देना चाहिए। रोगियों को किस विधि से 'धूप-स्नान' करना चाहिए, यह अगले लेख में बताया जायगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

डायरी के कुछ पृष्ठ

—श्री 'आनंदवर्द्धन'—

कुछ लोगों का मानना है कि गांधीजी के बनने में दक्षिण अफ्रीका में वह जो जेल गये उसका काफी असर पड़ा है। मेरा भी खयाल है कुछ तो जरूर ही पड़ा होगा। उन्होंने अपने वहांके जेल के अनुभव लिखे हैं। सचमुच जेल अनुभव की जगह है। यों तो सारी दुनिया और घड़ी-घड़ी और पल-पल अनुभव के लिए उपयोगी है। पर दुनिया में दिमाग बहुत चीजों में लगा रहता है, इसलिए हम एक चीज का अनुभव नहीं कर पाते। ध्यान क्या है, बहुत चीजों से मन हटाकर एक पर लगाना। जेल में बरबस बहुत-सी चीजों से हटना पड़ता है। न बहुतसे दृश्य देखने को मिलते हैं न भांति-भांति के लोगों से मिलने-जुलने का काम, न बच्चों की किलकिलाहट न स्त्री की शिकायत, न कुटुम्बियों की किसी तरह की परेशानी न भरनी-करनी, न शादी-विवाह। मतलब, दुनिया के बहुतसे झगड़े-बखेड़े यहां नहीं रहते। हां, कुछ ऐसे भी हैं, जो यहां भी झगड़े-बखेड़ों में दिन बिताते हैं—और हैं काफी, और काफी क्या अधिकांश हैं जो बाहर की अपेक्षा यहां बुरी तरह से फुर्सत का दुरुपयोग करते हैं। गप्पों में, ताश-शतरंज में, खाने-पीने में, लड़ने-झगड़ने में, सोने में, आलस्य में दिन काट देते हैं। पर मैं ऐसों की बात छोड़ देता हूं। कहा है, **'सकल पदार्थ हैं जग मांहीं, कर्महीन नर पावत नांहीं।'** अब जिन्हें एकांत से कुछ फायदा उठाने की आदत ही नहीं, वे न बाहर फायदा उठा सकते न अंदर। आम जनता की बात लीजाय तो, बहुतों की जो यह दलील है कि लोगों को अपने जीवन को उन्नत बनाने के लिए अवकाश चाहिए, उनकी दलील यहांका रवैया देखकर थोथी ठहरती है। काफी फुर्सत है और नौ आना रोज खाने को (जितना सैकड़े ३ को भी बाहर अकेले अपने ऊपर खाने को नहीं मिलता होगा), फिर भी यहां ये किस तरह जीवन उन्नत बनाते हैं यह अनुभव करने की चीज है। इससे तो यह ठीक जान पड़ता है कि आदमियों का हमेशा कुछ-न-कुछ काम में जुते रहना अच्छा है, नहीं तो अधिक-से-अधिक खुराफात करेंगे। पर खैर, हम एकांत पसंद वालों की बात करते हैं, उनके लिए जेल अच्छी जगह है। एकांत एकाग्रता का साधक है, और अनुभव के लिए एकाग्रता आवश्यक है।

मैं सोचता हूं, अगर मुझे इकट्ठी दो-चार साल की सज़ा मिल जाय तो मैं प्राकृतिक चिकित्सा पर जरूर दो-चार अच्छी पुस्तकें लिख दूं। कितनों ने ही अपनी बहुत-सी अच्छी चीजें जेल में लिखी हैं, या कहो एकांत में। लोकमान्य का 'गीता-रहस्य'। बाहर की गड़बड़ में तो शायद वह इस पुस्तक की कमी पूरी न कर पाते। गत वर्ष जेल ने मुझे पढ़ने और कुछ लिखने का अच्छा अवसर दिया था। इस वर्ष भी पढ़ तो रहा ही हूं, थोड़ा लिखता भी हूं; पर महीने दो महीने में जमकर काम नहीं होसकता, इसके लिए लंबे समय की जरूरत है। 'गांधी विचार दोहन' का संशोधन यहां मैंने जितने समय में कर दिया, बाहर उससे ठीक दूना लगता।

खाने-पीने के प्रयोग गत वर्ष भी मैंने ठीक मात्रा में किये थे और इस साल भी कर ही रहा हूं। इस वर्ष एक बात और हुई। लोगों को मालूम होगया कि मैं प्राकृतिक चिकित्सा का शौकीन हूं और इलाज भी करता हूं, इसलिए कोई-कोई आने लगे इलाज के लिए। अबतक रघुबर, अधिष्ठाता, जगदीशजी, मल्ल, बुड्ढ़ा, पडरौना वाले स्वप्नदोषी छः तो ये आये और तीन और आये थे, जिनके बारे में आगे चर्चा करूंगा। इन छः पर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग हुआ और जादू की तरह फायदा हुआ प्रायः सबको। मेरा इसमें वक्त तो काफी गया, पर उसे मैं सार्थक ही मानूंगा। मैं अब अपने पहले प्रयोग की चर्चा करूंगा। रघुबर ने अपनी जो कथा लिखकर दी है उसे मैं सिर्फ अपने शब्दों में थोड़े फेर-फार के साथ लिख देरहा हूं—दूबेजी ने एक सांवले रंग के ठिगने कद के उदास-से नवयुवक को, जो राजनैतिक कैदी था, १३ अगस्त को मेरे सामने पेश

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किया कि इसको कुक 'राय' दीजिए। यह तो वह अच्छी तरह जानते थे कि मेरे पास देने को 'राय' ही होसकती है, दवा नहीं। मेरी प्रश्नावली का उत्तर मिला––युवक का नाम रघुबर है, जाति यादव, उम्र २२ साल, गोरखपुर जिले के फरेंदा का है। दिसंबर में लखनऊ कैंप जेल से छूट आने पर कब्ज की शिकायत शुरू हुई, कुछ खांसी भी। और बवासीर जेल में से ही शुरू होगया था। १२ फरवरी को फिर दफा ३८ में गिरफ्तार होकर गोरखपुर-जेल में आगया। खांसी बदस्तूर चलती रही। जेल के अस्पताल की दवा करने लगा। १० अगस्त तक यानी ५।। महीने दवा करते रहने पर भी खांसी घटी नहीं, बढ़ती ही रही, और अंत में दमा शुरू होगया। जेल के बड़े डाक्टर को दिखाने पर उन्होंने सूई लगाने की राय दी। लोग अपनी मूर्खतावश सूई को एक बड़ा इलाज मानते हैं। डाक्टरों ने पैसे ठगने के लिए अथवा रोगी को धोखा देने के लिए यह सूई का नया स्वांग रचा है कि जब और तरह से रोगी को दुह चुकते हैं तो आखिरी अस्त्र की भांति सूई चुभोकर चूसते हैं। और अज्ञान जनता मानती है कि बस सूई लग जाने से जरूर फायदा होजायगा। कुछ लोग जो यों डाक्टरी दवा से परहेज करते हैं, यह समझकर कि डाक्टरी दवाओं में अभक्ष्य वस्तुएं हैं, वे भी सूई सुख से लेलेते हैं! मुंह से अभक्ष्य नहीं जाना चाहिए, और द्वारों से जहर अंदर जाय तो जाय! खैर, रघुबर ने सूई ली इस उम्मीद में कि यह आखिरी अस्त्र तो अवश्य असर करेगा। पर अपने और भाई-बहनों की तरह इस सूई ने भी धोखा दिया। कुछ हुआ-हवाया नहीं, तकलीफ ज्यों-की-त्यों जारी है।

यह भी मालूम हुआ कि डाक्टर ने रघुबर को दूध, घी, दाल-भात, तरकारी वगैरा सब कुछ खाने की इजाजत देरखी थी और इसकी सुविधा भी करदी थी। किसी पथ्य की जरूरत नहीं समझी थी।

मैंने देख-समझकर अनुमान किया कि रघुबर को कब्ज है। दूध, घी, मसाला, दाल-भात बंद। रोटी, उबली तरकारी और कुछ कच्ची तरकारी। रोटी के आटे में छटांक पीछे पाव छटांक चोकर। दो ही तीन दिनों में पेट साफ रहने लगा। इसीके साथ सवेरे २ सेर गरम पानी पिलाकर चार रोज तक कै कराई। पहले दिन कफ के काफी छिछड़े-से निकले, दूसरे दिन थोड़े। भीगी चादर की पट्टी देकर पसीना लाया गया तीन दिन बराबर। इन क्रियाओं से खांसी में बहुत कमी होगई। दमा भी रुक गया। तब दो दिनों का उपवास विधिवत एनिमा सहित। कहता था, पाखाने से भी कफ निकलता है। पांच रोज के इलाज में दमा गया और खांसी भी। और अब तो एक महीने के लगभग होगया, रघुबर काफी कसरत करता है। खाना उसने अपना दुरुस्त रखा है। दो-ढाई तोला मक्खन उसने खाना शुरू किया है––मसाला नहीं खाता, भात-दाल नहीं खाता, चोकर आटे में जरूर खाता है। बवासीर से भी निजात पा गया है। अब तो देखता हूं, कसरत से बाजुओं पर गुल्लियां उठने लगी हैं और चेहरा खुशनुमा होगया है, चलने-फिरने में स्फूर्ति आगई है। अब वह प्रति रविवार को उपवास करता है और किसी तरह की जरा भी गड़बड़ हुई तो एक वक्त या दिनभर नहीं खाता और चंगा होजाता है। वह समझ गया है कि तंदुरुस्त रहने के लिए यह रामबाण है, न कि 'दवा'।

खाये बिना रहा नहीं जाता

मेरे दूसरे मरीज अधिष्ठाता का किस्सा बड़ा मजेदार है। यह महाराजगंज गोशाला के प्रबंधक होने के नाते वहां अधिष्ठाता नाम से प्रसिद्ध हैं। इनका पूरा नाम श्यामसुंदर शर्मा है। छः फुटे जवान हैं, फौज के सिपाही रहे हैं, पूरे कसरती और लड़ंतिहा। हजार-हजार डंड लगानेवाले और दस-बीस को लड़ानेवाले। १८४ पाउंड वजन। दफा १२९ में पकड़कर जेल में आगये। इन्हें सात बरस से दमा सता रहा है। कभी कुछ कम, कभी कुछ ज्यादा। जाड़े में ज्यादा हैरान करता है। दवा अपनी जान में कुछ बाकी नहीं छोड़ी। डाक्टर-वैद्य सभीकी शरण होआये। आज के युग का आखिरी करिश्मा सूई भी यथेष्ठ खाई, पर दमे ने दम नहीं लिया। आखीर में डाक्टरों का यह फतवा मन में धारण कर लिया कि दमा जाता नहीं। जेल में आकर इन्होंने रघुबर की बात सुनी। मेरे पास लाये लोग इन्हें और कहन लगे, "इन्हें आप अपने इलाज से आराम कर दीजिए तो कुछ बात हो। बेचारे दमे से बहुत ही परेशान हैं,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बोलने में भी तकलीफ होती है। जब दौरा आता है, बेहोश होजाते हैं, पास-पड़ोस के लोग परेशान होजाते हैं। मतलब, हद से ज्यादा कष्ट में हैं।" मैंने कहा, इलाज करें, अच्छे होसकते हैं। देखा, बदन कसरती है पर कुछ तोंद है, तोंद के इधर-उधर मांस लटका है, आंखों में कुछ पीलापन है, चेहरे पर मुर्दनी है पर शरीर में जीवनशक्ति जान पड़ी। प्रश्नों से मालूम हुआ, अब भी खाते खूब हैं और पहले तो कसरत करते जाते और फिर दूध पीते जाते, बाल्टी-बाल्टी चढ़ा जाते। बाहर पान खूब खाते हैं, पचासों बोड़ा, और उसमें जर्दा भी।

मैंने शुरू दिन से ही उपवास शुरू कराया। पानी पीना और एनिमा साथ था। गरम पानी पीकर कै भी कराई। इन्हें कुछ कफ विशेष नहीं निकला। एनिमा में मल आता रहा बराबर। ८ दिन उपवास चला। उपवास-काल में भीगी चादर की पट्टी चली और मालिश भी। अब सांस लेने में कोई तकलीफ नहीं रही। एक दिन उबली तरकारी का रसा, दूसरे दिन थोड़ी उबली तरकारी, तीसरे दिन यथेष्ठ तरकारी बिना नमक के। चौथे दिन एक रोटी और बिना नमक की तरकारी। पांचवें दिन दो रोटी, छटे दिन तीन और सातवें दिन से दोनों वक्त तीन-तीन। बताया इन्होंने कि फिलहाल तो दमा बिलकुल चला गया है। कहते थे, मैंने डेढ़ वर्ष से दमे के डर से कसरत नहीं की है। मैंने इनसे कहा, कसरत शुरू करके देखिए। कई-कई सौ डंड लगाये और दम नहीं फूला। इतनी जल्दी इनका दमा जाने पर इन्हें खास खुशी हुई, और मुझे भी संतोष होना उचित ही था। इनके और मेरे साथियों को भी प्राकृतिक चिकित्सा पर कुछ यकीन आने लगा। और अब मेरे पास कई रोगी जुटने लगे।

पर 'अधिष्ठाताजी' पर जो यह जादू हुआ था उसे उन्होंने अपने हाथ से उतार दिया और फिर अपनी उसी पुरानी हालत पर आने लगे हैं। मैंने उन्हें बतलाया था कि कई महीने नमक खाना बंद रक्खो और चोकर-सहित आटे की रोटी, उबली तरकारी और कच्ची तरकारी सिर्फ इतना ही भोजन करो। मेरा खयाल था कि पेटू आदमी हैं, नमक खाना शुरू करते ही भोजन का अंदाज चूक जायेंगे। पर हुआ वही जो राम रचि राखा। बिना नमक के नहीं रह सके, और न बिना चीनी के, और न घी-दूध बिना उनकी तृप्ति हुई। दाल-भात पर भी मन चलाया। १२९ वालों को जेल में नौ आना मिलता है, उसमें से लोग एक पैसा भी खोना नहीं, खाना ही चाहते हैं— जैसे **परान्नं दुर्लभं लोके जन्मं च पुनः पुनः**। वह सिद्धांत यहां प्रत्यक्ष देख पड़ता है। मरो या जीवो, नौ आने का खा डालो। मेरे पास वह खुद तो संकोचवश नहीं आते, पर उनके साथी आकर सुना जाते हैं कि फिर दमा लौट आया है, पर कहते हैं कि खाये बिना रहा नहीं जाता। यह भी कहते हैं कि अब तो ८ दिन का उपवास करके जब चाहेंगे आराम होजायेंगे।

वास्तविक व्यायाम

"एक अमेरिकन श्रीमान से पूछा, "दुनिया में सबसे अधिक धनवान कौन ?" उसने जवाब दिया—'जिसकी पचनेंद्रिय अच्छी है वह।" और पचनेंद्रिय कैसे मजबूत होती है ? वह तो व्यायाम से, परिश्रम से मजबूत होती है। थोड़े ही समय में एकदम व्यायाम करने की जो पद्धति है उससे स्नायु (मसल्स) बनते हैं, नसें (नर्व्ज) नहीं बनतीं। और अमरबेल जिस प्रकार पेड़ को खा जाती है वैसे ही स्नायु आरोग्य को खा जाते हैं। नसें आरोग्य को बढ़ाती हैं। धीरे-धीरे और सतत जो व्यायाम मिलता है उससे नसें बनती हैं और पचनेंद्रिय मजबूत होती है।

चौबीस घंटे लगातार हम हवा लेते हैं; लेकिन अगर हम यह सोचने लगें कि दिनभर हवा लेने की यह तकलीफ क्यों उठायें, दो घंटे में ही दिनभर की पूरी हवा मिल जाय तो अच्छा हो, तो कहना पड़ेगा कि हमारी संस्कृति आखिरी दर्जे तक पहुँच गई है। हमारा दिमाग इसी तरह चलता है। पढ़ते-पढ़ते आंख बिगड़ जाती है, हम ऐनक लगा लेते हैं। लेकिन आंखें न बिगड़ें इसका तरीक़ा नहीं निकालते। हमारा स्वास्थ्य बिगड़ गया है, भेदभाव बढ़ गया है और हमपर बाहर के लोगों का आक्रमण हुआ है—इस सबका कारण यही है कि हमने परिश्रम छोड़ दिया है।"

('विनोबा के विचार' से)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोजन
खाद्यों के मेल

प्रिय दामोदर,

उज्जैन से में चलनेवाला था कि पिताजी का तार मिला, "तुम्हारी कुछ खास जरूरत है, वापस चले आओ। एक दिन रहकर फिर चले जाना।" मैंने सोचा, अब इतनी दूर चला आया हूं, गांधीजी के दर्शनों का लाभ क्यों न लेलूं; गोरखपुर से लौटना हो न हो। अतः मैं यह जवाब देकर चल दिया कि यदि मेरा हाजिर होना टल न सके तो मुझे वर्धा खबर करें, मैं आजाऊंगा। खैर, वर्धा में आगे बढ़ने की आज्ञा पहुंच गई, पर इस गड़बड़ी में मेरा नागपुर उतरना रह गया। नागपुर में कई अच्छे मानसोपचारक हैं, मैं उनसे मिलना चाहता था—और खासकर मिलना चाहता था श्री बापूजी टोंगू से। यह रिटायर्ड पोस्टमास्टर हैं। अपने अनुभवों के आधार पर सूर्यकिरण-चिकित्सा पर एक अच्छी पुस्तक लिखी है। हिंदी में तो यही इस विषय की काम की किताब है। यदि तुम्हारी इधर रुचि हो तो तुम इसे जरूर पढ़ो। यह तुम्हें 'कल्पवृक्ष'-कार्यालय, उज्जैन से मिलेगी।

मैं वर्धा पहुंचा, पर पहुंचने में बहुत देर होजाने के कारण मैंने सेवाग्राम में जगह पाने की फिर से इजाजत चाही। श्री महादेवभाई देसाई को लिखा तो उनका जवाब आया कि मेहमानों की वजह से सेवाग्राम में बहुत भीड़ है। तुम बाहर रहने का इंतजाम कर सको तो अच्छा रहे। दिन में यहां आकर जो चाहो देखभाल सकते हो, जिनसे चाहो मिल सकते हो। इस उत्तर से मुझे निराशा होती देख, भाई प्रभुदयाल विद्यार्थी ने कहा—मैं उन्हींके पास राष्ट्रभाषा प्रचार-समिति में ठहरा था—"इस तरह काम नहीं चलेगा, तुम खुद बापू से मिलकर सेवाग्राम में ठहरने की इजाजत मांगो।" मैं सवेरे-ही-सवेरे सेवाग्राम जापहुंचा और श्रीमती जानकीदेवीजी बजाज से मिला। उन्होंने कहा, "अभी बापू टहलने निकलने ही वाले हैं। मैं तुम्हारी उनसे बात करा दूंगी, तुम उनसे यहां रहने की इजाजत मांग लेना।" पांच ही मिनट बाद बापू अपनी कुटिया से अपनी लाठी ऊंची फटकारते बच्चों को बुलाते निकले : "नेमी! माधो! जगन! अरे, टहलने चलते हो?" छोटे-छोटे बच्चे किलकारी मारते झोंपड़ियों से निकल आये। बापू ने उन्हें ललकारा—"हां-हां दौड़ो, आगे-आगे दौड़ो।" रास्तेभर कोई उनके आगे दौड़ता, कोई उनसे बातें करता। बापू उन्हें बराबर हंसाने की कोशिश करते।

बापू बहुत दुर्बल होगये हैं। उनके लिए बहुत दूर तक चलना कठिन है, उन्हें सहारा चाहिए। कुटिया से निकलते देखकर जानकीदेवीजी आगे बढ़ीं और गांधीजी को सहारा दिया, इसी तरह दूसरी ओर भी एक बहन बढ़ आई और गांधीजी ने उनके कंधे पर हाथ रख लिया। मैं भी पीछे-पीछे चला। जानकीबहन ने मेरी ओर इशारा करते हुए गांधीजी से कहा कि "बापू, यह हैं विट्ठलदास, गोरखपुर के अपने महावीरप्रसादजी पोद्दार जो हैं उनके यह भतीजे हैं। प्राकृतिक चिकित्सकों से बातें करने को सारा हिंदुस्तान घूम रहे हैं। यहां सेवाग्राम में कुछ दिन रहना चाहते हैं।"

"पर सेवाग्राम में है क्या?"

मैंने बात की डोर पकड़ी—"जी, आप और डा० दास।"

"मेरे पास क्या है? हां, डाक्टर दास तो हैं। पर वह भी तो केवल भोजन पर कुछ जानते हैं। वह एक घंटे में तुम्हें सब बता देंगे, उसके लिए यहां रहने की क्या जरूरत है?"

"वह तो एक घंटे में बता देंगे, पर उसे समझने के लिए मुझे तो एक नहीं कई दिन चाहिएं; और सेवाग्राम में मैं कम खर्च में बने मकान और उनकी छपाई के बारे में भी अध्ययन करना चाहता हूं।"

"वह तो देखने को है। तुम कितने दिन रहना चाहते हो?"

मुझे उम्मीद नहीं थी कि इतनी जल्दी इजाजत मिल जायगी। "यही चार दिन" मैंने कहा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"पर रहोगे कहां ?"

"कहीं किसी दालान में एक तख्ता डालने की इजाजत देदीजिए, मैं वहीं रह जाऊंगा।"

"पर वह भी जगह हो तब न।"

इसके लिए जानकीबहन आगे आईं। बोलीं, "वह तो मैं इन्हें ठहरा लूंगी, मेरे दालान में है जगह।"

"तब तो ठीक है।"

मैं सेवाग्राम में जम गया। दिनभर खादी, गो-सेवा, तालीमी संघ आदि के काम देखता रहा, और दो बजे अपने सवालों की कापी लिये डाक्टर दास के पास पहुंचा। इसी वक्त पर मुझे उन्होंने बुलाया था। पर उन सवालों के चक्कर में मैं तुम्हें नहीं डालूंगा। डा० दास के भोजन और रोगों के संबंध में जो विशेष विचार हैं वही तुम्हें बताऊंगा। डाक्टर सतीशचन्द्र दास कलकत्ता-विश्वविद्यालय के एल. एम. एस., एडिनबरा यूनिवर्सिटी के एल. आर. सी. पी. एण्ड एस. और डबलिन के एम. ए. हैं। कई साल नैपाल में चीफ मेडिकल अफसर रहे। उसके बाद कलकत्ते और दार्जिलिंग में प्राइवेट प्रैक्टिस करते रहे।

मैंने उन्हें नैचरोपैथ कहा तो बोले कि मैं ऐसा तो कुछ भी नहीं हूं। यदि तुम मेरे पीछे 'पैथ' लगाना ही चाहते हो तो तुम मुझे प्रापरोपैथ कह सकते हो।

'प्रापर' माने तुम जानते हो, उचित—"जो जिस समय उचित होगा वही मैं करूंगा। अगर किसी स्त्री को बच्चा होते वक्त आपरेशन की जरूरत होगी तो जरूर करूंगा और उपदंश के रोगी को पहले इंजेक्शन से ठीक करने के बाद फिर उपदंश और इंजेक्शन के विष को भोजन-सुधार एवं फलाहार द्वारा निकालूंगा।"

इसमें संदेह नहीं कि आपरेशन की कई हालतों में जरूरत होसकती है। पर जहां डाक्टरों ने एकमात्र रास्ता आपरेशन ही बता दिया है, मिट्टी-पानी के प्रयोग सफलतापूर्वक किये गये हैं। एक प्राकृतिक चिकित्सक को भी अच्छा सर्जन होना चाहिए, इससे कौन इंकार कर सकता है ? प्राकृतिक चिकित्सा से और सर्जरी से कोई दुश्मनी नहीं है। प्राकृतिक चिकित्सा का सिद्धांत विभिन्न है तो ऐलोपैथी से, उसके औषध द्वारा उपचार से। और इसमें संदेह नहीं कि बहुत बार जिस प्रकार दवा कुछ दिन के लिए रोग को दबा देती है उसी प्रकार सर्जरी भी। जिनके हाथ में सर्जरी आज है, उनको शरीर-शुद्धीकरण का ज्ञान न होने के कारण वे बढ़े टांसिल को भी काटकर ही सांस लेते हैं। प्रत्येक प्राकृतिक चिकित्सक का यह अनुभव है कि टांसिल भोजन-सुधार और कुछ स्नान से बहुत जल्दी जाते हैं।

उपदंश के रोगी की चिकित्सा इंजेक्शन से ही हो, सो बात नहीं है। डा० दास उसके कष्ट-निवारण के लिए उसे पहले इंजेक्शन देना चाहते हैं और फिर रोग और दवा के—दोनों के—विषों को निकालना चाहते हैं।

उन्होंने जल-मिट्टी के प्रयोग नहीं किये हैं और न उन्हें उनके जादू के-से असर देखने को ही मिले हैं। वह कहते हैं कि भोजन-सुधार के बाद जल के प्रयोग किये जायें या न किये जायें, दोनों बराबर हैं। मैंने देखा भी कि सेवाग्राम में मदालसा बहन की चिकित्सा होरही थी, उसमें गांधीजी डा० दास से भोजन के मामले में कुछ राय जरूर लेते थे पर जल के प्रयोग वह अपने ही चलाते थे।

खैर, यह तो है डा० दास के प्रापरोपैथी का मतलब। पर भोजन-संबंधी विचार उन्होंने अधिकतर डा० हे एम. डी से संग्रह किये हैं। हे महोदय के विचारों का अमेरिका में इतना प्रचार है कि किसी भी अच्छे होटल में यह कहने पर कि मैं भोजन के मेल के संबंध में हे की पद्धति पसंद करता हूं, ठीक उसी हिसाब से भोजन मिल जाता है। कितने ही ऐसे भी भोजनालय हैं जहां केवल हे के विचारों के अनुसार ही भोजन परसा जाता है।

हे ने रोगी और रोग के अनुसार अपने विचारों में बहुत तूल दिया है। डा० दास के विचारों पर कुछ इसी तरह के मिलते-जुलते और चिकित्सकों का भी प्रभाव पड़ा है। उन सबको जानने की तुम्हें जरूरत भी नहीं है। मैं यहां भोजन के संबंध में केवल उन्हीं सिद्धांतों की चर्चा करूंगा जो एक स्वस्थ आदमी को जानने चाहिएं।

हमारे शरीर को सोलह या इससे भी अधिक प्रकार के तत्वों अथवा क्षारों की जरूरत होती है, और ये शरीर को आवश्यक मात्रा में हमेशा मिलते रहने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चाहिएं। ये क्षार और विटामिन भी सप्राण खाद्य अर्थात् ताजे और सूखे फल, हरी तरकारियों और विशेषतया हरी भाजियों में खूब होते हैं। और खाद्यों के लवण छीलने, साफ करने एवं रांधने में कम होजाते हैं या बिलकुल बेकार होजाते हैं। आज लोगों के साधारण भोजन में प्रोटीन (मांस, मछली, अंडा, दालें, दही, बेसन, खोवे की मिठाई, उबाला हुआ दूध), श्वेतसार (गेहूं, जौ, मक्का या बाजरे की रोटी, चावल, मैदे की मिठाइयां, आलू) घी, चीनी ही तो तीन-चौथाई से अधिक होते हैं। ये शरीर में अम्लता उत्पन्न करते हैं। शरीर में अम्लता के आधिक्य के कारण रोग होते हैं। रक्त क्षारप्रधान होता है, पर जब श्वेतसार और प्रोटीन का हमारे भोजन में आधिक्य होजाता है तो ये अम्लप्रधान होने के कारण हमारे रक्त की अम्लता को बढ़ा देते हैं। स्वस्थ शरीर का रक्त हमेशा क्षारप्रधान होना चाहिए। अम्लता की प्रधानता का ही नाम रोग है।

इसलिए—

१—क्षार की खान हरी तरकारियों और ताजा फलों का खूब उपयोग करो।

२—भोजन में अम्लता पैदा करनेवाले प्रोटीन और श्वेतसार की मात्रा बहुत थोड़ी हो।

इस प्रकार हमारे भोजन में—

८०% क्षारप्रधान और

२०% अम्लप्रधान भोजन होना चाहिए।

यदि तुम भोजन के इस आनुपातिक सिद्धांत के विपरीत न चलो तो तुम्हारा भोजन सदा ठीक रहेगा।

क्या खायें ? क्या न खायें ?

१—तो फिर फल-तरकारियों और मेवों का व्यवहार खूब करना चाहिए।

२—मिर्च, मसाले, अचार, सिरके का व्यवहार बंद करना तथा नमक भी उपयोग में कम-से-कम लाना चाहिए।

३—छटें चावल, मैदा, चीनी, बेसन, खोवे तथा इनसे बनी चीजों का व्यवहार नहीं करना चाहिए।

४—चाय, काफी, सिगरेट, बीड़ी, सुर्ती जर्दा, शराब, ताड़ी को तो बिलकुल त्याज्य समझना चाहिए। इनमें कोई सत्व नहीं है। इनका बढ़ा हुआ प्रचार अनेक तरह के रोगों का मूल कारण है।

कब खायें ?

१—बिना भूख लगे न खायें। यदि लोग यह विचार हटा दें कि एक समय न खाने से प्राण निकल जायेंगे या कमजोरी आजायगी तो लोग अनेक रोगों से अपनेको बचालें।

२—बीमार पड़ने पर या जरा भी तबियत भारी मालूम पड़ने पर खाना बंद कर देना चाहिए। बन के पशुओं की बात तो छोड़ो, पालतू जानवर भी बीमार पड़ने पर खाना बंद कर देता है। पर खुदा का बंदा यह अक्लमंद आदमी ही है कि जिसे बीमार पड़ने पर न खाने का प्रकृति का संकेत समझ में नहीं आता।

तुम कह सकते हो कि सिद्धांत तो समझा, इनका व्यवहार बताइए। सवेरे से शाम तक क्या-क्या और कब-कब खाया जाय ?

सुनो

सवेरे—कसरत वगैरा करने के बाद सात-आठ बजे तुम ताजा फल और दूध का नाश्ता कर सकते हो। आम, अमरूद, केला, पपीता, शंतरा, नाशपाती, जो भी ताजा फल मिले लिया जासकता है। दूध कच्चा रहे तो ठीक होगा।

पूरी-पराठा या मिठाई खानेवालों को शायद शुरू में इस जलपान से तृप्ति न हो, पर धीरे-धीरे यही जलपान उन्हें प्रिय होजायगा और दोपहर तक काम करने की ताजगी उनमें रहेगी ही। इस नाश्ते के हलकेपन की वजह से वे काम भी ज्यादा कर सकेंगे।

दोपहर को—रोटी, दलिया, भात, घी-मक्खन और कच्ची तरकारियां खानी चाहिएं। कच्ची तरकारियों में खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, शलजम, मूली, चुकंदर, पत्तागोभी, पालक, प्याज आदि कोई मुलायम कच्ची खाई जासकने लायक तरकारी होसकती है। इनमें से मौसम के अनुसार जो भी तीन-चार मिलें छोटे-छोटे टुकड़े करके, मिलाकर, थोड़ा नमक, नीबू, भुना और पिसा जीरा डालकर खाई जासकती हैं। सुनने-पढ़ने से कच्ची तरकारियों का यह प्रयोग तुम्हें समझ में न आयेगा, इसे तो खाकर ही देखा जासकता है। तब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तुम जरूर कह बैठोगे कि यह तो देवताओं का भोजन है। रोटी खायें तो किसके साथ, यह भी प्रश्न होसकता है। रोटी तो अकेली ही खाई जानी चाहिए, उससे वह अच्छी तरह चबाई जासकती है और पचती है। अकेली रोटी का अपना स्वाद है। जितना उसे चबाओ उतनी ही मीठी वह लगती है। इस भोजन के साथ एक-आध आम, पपीता, केला वगैरा भी खाया जासकता है।

शाम को—दो-तीन तरह की पकी परवल, गोभी, लौकी, करेला, भिंडी वगैरा की तरकारी और दही, या चने की रोटी, या मूंग, मोठ या चने की घुघुनी। या जो लोग मांस, मछली या अंडा खाना ही चाहें वे इस वक्त इनमें से कोई एक चीज सादी तौर से बनी हुई लेसकते हैं। अन्न, मांस, मछली या दही न लेकर तरकारियों के साथ केवल कुछ मेवे भी लिये जासकते हैं।

इस भोजन के साथ टमाटर, शंतरा, अनानास, रसभरी, सेव जैसे खट्टे फल भी खाये जासकते हैं। यह भोजन आदर्श कहा जासकता है। यदि तुम अपना स्वास्थ्य आदर्श बनाना चाहो तो इसे अपनाओ।

तुम कह सकते हो कि ये सब अमीरों के चोचले हैं। बेचारे गरीब क्या खायें? असल में जो कुछ लिखा जाता है उसका लाभ तो हमारे देश की नब्वे प्रतिशत अपढ़ आबादी के, जिसकी आमदनी का औसत पांच पैसे से भी कम है, मुकाबले में बचे दस प्रतिशत अमीर ही तो उठा सकते हैं और वही ज्यादा बीमार भी पड़ते हैं। श्रमसाध्य, काम में लगे रहनेवालों का हाजमा ज्यादा अच्छा होता है। वह भोजन के मेल का व्यतिक्रम ज्यादा दिनों तक बर्दाश्त कर सकता है। पर मैं तो कहता हूं कि यह सिद्धांत गरीब-से-गरीब के लिए भी ठीक है। गरीब क्या खाता है? रोटी, दाल, तरकारी या दाल-भात और तरकारी। जितनी रोटी, भात, दाल और तरकारी खाई जाती है उसमें तो यही करना है कि एक वक्त रोटी, भात, तरकारी खाई जाय और दूसरे वक्त दाल-तरकारी। जब दाल-तरकारी खाई जायगी तो दाल दाल की तरह नहीं बनेगी, बहुतसे दूसरे प्रयोग निकल आवेंगे। यह जरूर है कि केवल दाल-रोटी भी खाई जाती है और दाल से सालन का काम लिया जाता है। हमारी यह दशा हमारे अज्ञान और दरिद्रता दोनों के ही कारण है। जहांतक अज्ञान का संबंध है, हमें ज्यादा तरकारी उपजाने की और उसके प्रयोग की आदत डालनी चाहिए। मौसमी फल भी ज्यादा उपजाने चाहिएं कि सबको कुछ-न-कुछ मिल सकें। और गरीबी दूर करने के लिए तो गुलामी से छुटकारा ही एकमात्र साधन है, जिसके बहुत नजदीक हम अब हैं।

भोजन-संबंधी कुछ नियम

१—भोजन के साथ पानी या तरल चीज नहीं लेनी चाहिए। तरल पदार्थ साथ होने से भोजन का पाचन ठीक नहीं होता। बीच-बीच में दो-चार घूंट पानी लेना हानिकर नहीं होगा।

२—भोजन में एकसाथ कई तरह की चीजें मिलाने से बचो। सादगी में ही स्वास्थ्य है।

३—भूख से ज्यादा न खाओ। बिगड़ा स्वास्थ्य बनाने एवं स्वास्थ्य-रक्षा के लिए इतना ही खाना चाहिए जितने से तृप्ति होजाय।

४—दिन में तीन से अधिक बार खाना अनुचित है। जब-तब मुंह में यह-वह डालते रहना बुरा है। यदि तीन बार के बजाय दो ही बार भोजन किया जाय तो अच्छा है।

५—सफेद चीनी को तो त्याग ही देना चाहिए। यह बिना चूने की सहायता के नहीं पचती, अतः इसके पाचन में हमारी हड्डियों में से चूना निकलता है और वे कमजोर होजाती हैं, जिसके कारण दांत अक्सर खराब होजाते हैं। चीनी की जगह गुड़ का प्रयोग अच्छा है। शहद इन दोनों से अच्छा है। किशमिश, मुनक्के, अंजीर, खजूर से भी मीठे का काम लिया जासकता है।

६—जल सवेरे उठते ही, सोते समय और दो आहार के बीच के समय में पीना चाहिय। प्यास लगने पर पानी पीना ही सर्वश्रेष्ठ है।

७—भोजन को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। इससे भोजन पचता भी अच्छा है और पचे हुए भोजन का अभिषोषण भी अच्छा होता है।

ये सब प्रकृति के नियम हैं। तुम इनका जितनी अच्छी तरह पालन करोगे उतना ही सुंदर पुरस्कार भी प्रकृति तुम्हें देगी।

अब मैं तुम्हें यह बताता हूं कि किन-किन खाद्यों का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेल समुचित है। भोजन में चार ही तो चीजें हैं—(१) प्रोटीन, (२) श्वेतसार, जिनके अंतर्गत आनेवाली चीजों की तालिका आचुकी है; (३) चिकनाई (घी, तेल, मक्खन, क्रीम, नारियल की गिरी और मूंगफली); (४)मीठा (गुड़, शहद, किशमिश, मुनक्का, अंजीर, खजूर)। इनमें प्रोटीन और श्वेतसार-प्रधान खाद्यों का साथ ठीक नहीं है और चिकनाई और मीठे का प्रयोग दोनों के साथ ठीक है, तथा इन दोनों के साथ फल और तरकारियों का मेल बढ़िया है। इस हिसाब से तो सभी चीजें साथ खाई जासकती हैं। केवल श्वेतसार और प्रोटीन अलग रहने चाहिएं। इसका कारण? कारण यह है कि श्वेतसार क्लोमरस और आमाशयिक रस के अलावा प्रधानतया मुंह की लार से पचता है और प्रोटीन आमाशयिक रस से। अतः श्वेतसार और प्रोटीन दो तरह से पचनेवाले होने के कारण साथ होने से बहुत गुरुपाक होजाते हैं। जितना ही पाचन-क्रिया पर भार कम होता है, उतना ही हमारा स्वास्थ्य ठीक रहता एवं बिगड़ा स्वास्थ्य बनता है। जो खूब हृष्ट-पुष्ट हैं और शारीरिक श्रम करते हैं इन नियमों को वे तोड़कर कुछ दिन तक बुरे परिणाम से बच भी सकते हैं, पर जिनका स्वास्थ्य बिगड़ गया है और जो बीमार रहते हैं उनको तो इनका पूर्णतया पालन करना ही चाहिए।

एक बात और। आमाशयिक रस खट्टा होता है, अतः प्रोटीन के साथ खट्टे फलों का—जैसे नीबू, अनानास, रसभरी, शंतरा, खट्टे सेब, किशमश वगैरा का—संबंध हितकर है। पर श्वेतसार के साथ हमेशा मीठी चीजें ही होनी चाहिएं। आम, अमरूद, नाशपाती, पपीता, मुनक्का, शहद, खजूर वगैरा।

अब हम भोजन के मेल के बारे में सभी खाद्यों की सही तालिका बनालें। इससे तुरंत यह जाना जासकेगा कि कौन चीजें किनके साथ खाई जासकती हैं।

१—श्वेतसार और चिकनाई।

२—श्वेतसार और हरी तरकारियां।

३—श्वेतसार, चिकनाई और हरी तरकारियां।

४—श्वेतसार और मीठा।

५—श्वेतसार, मीठा, चिकनाई और हरी तरकारियां।

६—प्रोटीन और खट्टे फल।

७—प्रोटीन और हरी तरकारियां।

८—प्रोटीन और चिकनाई।

९—प्रोटीन, चिकनाई और हरी तरकारियां।

१०—प्रोटीन, चिकनाई और खट्टे फल।

११—चिकनाई और खट्टे फल।

१२—चिकनाई और मीठा।

१३—मीठा और प्रोटीन।

यह तालिका और भी लंबी बनाई जासकती है, पर मेरे खयाल से इतनी काफी होगी।

भोजन-संबंधी पुस्तकों में मुझे जी० एच० केलान की The New Dietics सबसे ज्यादा पसंद है। खाद्यों का जैसा वैज्ञानिक विश्लेषण इसमें मिलता है, अन्यत्र नहीं। पर शुरू के लिए हेरी बेंजमिन की पुस्तक Your Diet in Health and Disease बढ़िया रहेगी। पहले यह ढाई-तीन रुपये में आती थी। पहलेपहल जब मैंने इसे पढ़ा तो इतनी पसंद आई कि इसकी आधी दर्जन कापियां खरीदकर मित्रों को भेंट की थीं। इस पुस्तक पर हरिजन-आश्रम, साबरमती (अहमदाबाद)के श्री जूठाभाई अमरसीशाह फिदा हैं। उन्होंने इसके लेखक से इजाजत मांगकर हिंदुस्तान में ही छपवा ली है और इस दो सौ पृष्ठ की बढ़िया कागज पर छपी खादी से बंधी जिल्द-वाली पुस्तक को वह लागत से भी कम मूल्य बारह आने में बेचते हैं। उनसे जरूर मंगालो।

आज इतना ही। कल तुम्हें डाक्टर दास के रोग-संबंधी विचारों के बारे में लिखूंगा। गांधीजी का स्वास्थ्य इतना अच्छा क्यों रहता है, इसपर मैंने कुछ प्वाइंट बनाये थे और डाक्टर दास से उनपर बहस की थी, वह बहस भी तुम्हें बताऊंगा।

शु० चि०
विट्ठलदास मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कल्पना कल्पलता है

श्री पी. सी. भाटिया, बी. ए. (आनर्स), बी. टी.

आपकी कल्पना बहुत बड़ा चिकित्सक—बहुत बड़ा जादूगर है। आप जो चाहते हैं उसको हुआ समझिए। अपनेआपको बलवान, वीर, चुस्त-मुस्तैद मानिए और आप वैसे होजायेंगे। सदा उस गुण के बारे में सोचिए जो आप अपनेमें उत्पन्न करना चाहते हों। वह गुण दूसरों में देखिए तो उसकी सराहना कीजिए। उसकी कद्र कीजिए। सदा उस गुण के लाभों, संभावनाओं और वांछनीयता को सोचा कीजिए। अपना अभिलषित गुण दूसरों में देख पड़े तो अनुभव कीजिए कि आपके रग-रग में खुशी की लहर दौड़ गई। दूसरों में उसे देखकर अपना दिल छोटा न कीजिए, बल्कि ऐसी प्रसन्नता अनुभव कीजिए मानों वह विशेष गुण आपमें ही हो। किसी आदमी को—दुनिया को—जगाने, उठाने, हिलाने वाले महान पुरुष, अपनी प्रतिभा से दुनिया को अचंभे में डाल देनेवाले व्यक्तियों, महानतम समाज-सुधारकों, धार्मिक और राजनैतिक जगत में वीर मानकर पूजे जानेवाले पुरुषों, विचारकों, दार्शनिकों, शहीदों और संतों में से किसीको चुन लीजिए—जिसमें आप श्रद्धा रख सकें, जिसकी पूजा कर सकें, जो आपको अपने साँचे में ढालकर पूर्णता पर पहुंचा सके, जो आपके यत्न-प्रयास का आदर्श बन सके, जिसमें प्रत्येक अभिलषित गुण पूर्णता की आदर्श व्यवस्था को पहुंच चुके हों। याद रखिए, आप जिस वस्तु की दिल से सराहना करते हैं उसीके सांचे में ढलने लगते हैं।

बेशक आप बदल सकते हैं। लोग बदले हैं, बदल रहे हैं; फिर आप क्यों नहीं बदल सकते?

भीरुता को साहस में, अस्वस्थता को छलकते-थिरकते स्वास्थ्य में, विषाद को हर्ष में बदल डालिए। महज जो दोष आपमें है उसे भूल जाकर और जो उसका विरोधी गुण आप चाहते हैं उसकी सदा भावना करते रहकर—ठीक वैसे ही जैसे आप कमरे में प्रकाश का प्रवेश कराके अंधकार को धता बता देते हैं।

अपनी पूर्णता की आदर्श व्यवस्था की कल्पना कीजिए और मान लीजिए कि आप उसको प्राप्त कर चुके हैं। दिन-रात आठोंपहर यह मानने की कोशिश कीजिए कि आप अपने लक्ष्य की ओर बढ़ते जारहे हैं। जब चित्त शांत हो, उसे समझाइए कि अगर दूसरे लोगों ने दबा रखनेवाले, दास्य-पोषक वायुमंडल से अपना उद्धार कर लिया, भय-भीति की धज्जियां उड़ादीं, आगे बढ़ने से रोकनेवाले प्रभावों की दीवार को ढा दिया, और अपने लक्ष्य की चहारदीवारी पर चढ़ गये, तो क्या हमीं पीछे पड़े रह सकते हैं? अपनेआपको अपने उस आदर्श पद पर, आदर्श स्थिति में देखिए—उस भावना पर मन को जमाइए, जिसकी ओर आप धीरे-धीरे किंतु पक्के तौर पर बढ़ते जारहे हैं, कोई अज्ञात शक्ति जिसकी ओर आपको खींचे लिये जारही है।

अभावात्मक, निषेधक रूप में सोचना बंद कीजिए; भावात्मक चिंतन की आदत डालिए। कभी न कहिए—मुझसे यह नहीं होसकता; बल्कि कहिए—मैं इसे करूंगा। आप उसे कर सकते हैं—आप करेंगे, आपको उसे करना होगा। इस तरह सोचने में जादू का असर है। नेपोलियन ने कहा था—मेरे लिए कुछ भी असंभव नहीं। वह गोलियों की बौछार के बीच बिचरता था, यह मानकर कि कोई गोली उसे लग नहीं सकती—और कोई नहीं लगी।

विधायक, प्रगतिप्रेरक चिंतन का अभ्यास कीजिए और आप देखेंगे कि आप बिलकुल बदल गये। लोग आपको पहचान न सकेंगे, न खुद आप अपने पिछले फोटो को अपनी तसवीर मान सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आमाशय का घाव और दुग्धाहार

रायबहादुर पी. एन. घोष, अवकाश-प्राप्त जिला और दौरा जज, गोरखपुर

१९३६ ई० की बात है। साल शुरू हुए बहुत दिन नहीं हुए थे कि मेरे हृदय के ऊपर की पसलियों में दर्द रहने लगा। वह खाना खाने के दो-तीन घंटे बाद शुरू होता और जबतक फिर कुछ न खा लेता बराबर बना रहता। पर दो-तीन घंटे आराम रहने के बाद फिर वही हालत होजाती। खड़े या बैठे रहने की हालत में दर्द ज्यादा रहता, लेटे रहने पर कुछ कम। दर्द दिन-दिन बढ़ता गया। यहांतक कि मुझे डाक्टरों से सलाह लेनी पड़ी और उन्होंने आमाशय में घाव होजाने का निदान किया और पेट का एक्स-रे करा लेने की सलाह दी, जिससे घाव होने-न-होने का निश्चय होजाय। इसपर मैं एक मशहूर और साधन-सम्पन्न अस्पताल में गया। वहांके बड़े डाक्टर ने खुद सावधानी से मेरे आमाशय का एक्स-रे लिया और उससे उसमें बाईं ओर बड़ा-सा घाव होने की बात मालूम हुई। डाक्टर ने कहा कि अभी कुछ साल पहले तक तो आमाशय का घाव (gastric ulcer) सांघातिक रोग ही माना जाता था, पर इधर इसकी चिकित्सा में जो उन्नति हुई है उसकी बदौलत बहुतसे रोगी अच्छे होगये हैं। पथ्य और औषध के विषय में चिकित्सक की व्यवस्था का अक्षरशः अनुसरण होना बहुत ही जरूरी है। पेट कभी खाली न रहे, थोड़ा-बहुत भोजन उसमें हर वक्त मौजूद रहना चाहिए। वह खाली रहेगा तो आमाशय में पैदा होनेवाला पाचक रस (gastric juice) घाव को काटकर और गहरा कर देगा। उन्होंने यह भी कहा कि इस तरह का इलाज अस्पताल में ही ठीक से होसकेगा, घर पर नहीं।

डाक्टर की बातें सुनकर मैं डर गया और अस्पताल में भरती कर लेने को कहा। उन्होंने भरती कर लिया। मुझे आदेश मिला कि अधिक समय लेटा ही रहा करूं और रात के ११ बजे से सवेरे ५ बजे तक के अलावा बाकी सारे समय में हर २ या ३ घंटे पर कोई-न-कोई चीज खा-पी लिया करूं और दवा भी लेता रहूं। एक बार मुझे गोश्त दिया जाता, दूसरी बार मछली और सिकी हुई डबल रोटी तथा मक्खन। तीसरी बार दूध और दूध में पकाया हुआ कोको। कभी-कभी शहद और रोटी भी दी जाती। एक महीने बाद आमाशय का फिर एक्स-रे लिया गया और मालूम हुआ कि घाव न भरा, न घटा, इलाज शुरू होने के पहले जैसा था वैसा ही अब भी है। मेरा वजन अवश्य करीब एक सेर के बढ़ गया था। अब इस बारे में सोचने से मुझे जान पड़ता है कि मेरा घाव इस कारण और नहीं बढ़ा कि उस वक्त मैं बराबर ही लेटा रहता था और पेट में सब समय थोड़ा-बहुत खाना भी मौजूद रहता था। वजन थोड़ा-सा बढ़ जाने का भी संभवतः यही कारण था। जो हो, डाक्टर ने कहा, 'चूंकि एक महीने के इलाज से आपको कोई लाभ नहीं हुआ इसलिए यहां और रहना बेकार है। घर चले जाइए और जो दवा और खाना अस्पताल में दिया जाता था वह वहां भी खाते रहिए। अगर ६ महीने में भी घाव न भरे तो फिर पेट के आपरेशन के सिवा और कोई उपाय नहीं है।' उन्होंने कबूल किया कि खुद इस इलाज में भी जान का खतरा होसकता है। यह भी कहा कि अगर वजन महीने में आधा सेर भी बढ़ता रहे तो मुझे समझना चाहिए कि घाव भर रहा है।

मैं बहुत नाउम्मीदी के साथ घर लौटा। किसी और डाक्टर को दिखाने की सोच ही रहा था कि अचानक प्राकृतिक उपचार की किसी पुस्तक में यह पढ़ने की याद आई कि कुछ दिन केवल दूध पर रहने से आमाशय का घाव अच्छा होजाता है। आखिर उस पुस्तक को ढूंढा और पढ़कर निश्चय किया कि कुछ दिन केवल दूध पीकर रहूं। मैंने रोज ३ सेर दूध और २ नारंगियों का रस लेना शुरू किया। दूध शुद्ध और घर की गाय का होता था। हर दो घंटे पर चाय के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दो प्याले दूध लेता। सवेरे ७ बजे से शुरू कर रात के ७ या ८ बजे तक कुल दूध पी डालता। आरंभ में हर बार दूध लेने के एक घंटे बाद एक चुटकी खाने का सोडा फांक लेता, जैसा कि अस्पताल में कराया जाता था, पर पांच-छः दिन के बाद ही इसे बंद कर दिया। फल यह हुआ कि १५ दिन में ही सारा दर्द और तकलीफ जाती रही और वजन लेने पर देखा कि पूरे ५ पौंड (करीब २॥ सेर) बढ़ गया है। दुग्ध-चिकित्सा आरंभ होने के ठीक एक महीने बाद, जब मेरा वजन करीब ५ सेर के बढ़ चुका था, मैं अस्पताल वाले डाक्टर के पास गया। वह बड़े अचरज से मुझे देखने लगे और पूछा, कि क्या आप वही आदमी हैं और आपने क्या किया जो इतने तगड़े होगये ? मैंने बताया कि मैं एक महीने से केवल दूध पर हूं और ३-३॥ सेर दूध पीता हूं। उन्होंने कहा, "कोई आदमी केवल दूध पर कैसे रह सकता है ?" मैंने जवाब में कहा कि "मैं तो एक महीने केवल दूध पर रहा हूं। और सिर्फ जिंदा ही नहीं हूं, बल्कि पहले से बहुत अच्छा हूं, और मेरे आमाशय का घाव भी बिलकुल अच्छा होगया है।" मैं छः हफ्ते तक सिर्फ दूध पर रहा, फिर मामूली खूराक पर आगया।

कुछ महीने बाद उन्हीं डाक्टर ने मुझसे कहा कि अस्पताल में आपका इलाज नये तरीके पर नहीं हुआ। एक इंजेक्शन (सूई) इस रोग की अचूक दवा है। अच्छे होजाने के बाद भी साल में एक बार या हर दूसरे साल उसे लेते रहना होगा। इससे रोग के दुबारा होने का डर न रहेगा। मुझे उस इंजेक्शन के बारे में और कुछ मालूम नहीं और आमाशय के घाव से पीड़ित प्रत्येक रोगी को यही सलाह दूंगा कि वह कुछ दिन केवल दूध पर रहकर इस बीमारी को जड़ से दूर करले।

❀ ❀ ❀

[पृष्ठ १०५ का शेष]

बड़ा विस्तार है, पर आज आप इतना ही जानिए कि उनकी फेहरिस्त लम्बी है। उनमें कुछ को विटैमिन कहा जाता है। हिंदी में कुछ ने उसका खाद्योज नाम रक्खा है। इन विटैमिनों के भी कई भेद माने गये हैं—क, ख, ग, घ, ङ, च आदि। भोजन की किसी चीज में 'क' अधिक है तो किसीमें 'च', किसीमें कई-कई हैं और समपरिमाण में, किसी में कम-बेश मात्रा में हैं। कई पदार्थों में बिलकुल नहीं हैं। इनमें भी कई विटैमिन ऐसे हैं जो चीज की असली शक्ल में तो रहते हैं, पर उसे आग पर पकाने में उड़ जाते हैं। कुछ हैं जो थोड़ी गर्मी में उड़ते हैं, कुछ तेज आंच पर। मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए सभी विटैमिन आवश्यक हैं, जो उसे कई चीजों से मिल सकते हैं।

सफेद चूहों पर जांच करके देखा गया है कि जिन्हें ऐसा युक्ताहार दिया गया कि जिसमें सब विटैमिन मौजूद थे वे तो खुशखुर्रम रहे, पर जिनके भोजन में कोई विटैमिन कम कर दिया गया वे उसी मात्रा में बढ़वार में पीछे रहे या रोग विशेष से आक्रांत होगये। जो हाल चूहों का रहा वही मनुष्यों का। मनुष्यों पर भी जांच का परिणाम वही निकला है।

गाजर में पोषक तत्व

गाजर में विटैमिन 'क', 'ख', 'ग', 'च' अच्छी मात्रा में हैं। याद रहे 'बतिया' और ताजा गाजरों में सामान अधिक मिलता है, इसलिए रोज पाव-आध सेर जितना बतिया ताजा गाजर खाते बने खूब खाना चाहिए। जिनसे यों न खाते बने वे कुचलकर रस निकालकर पाव-आधसेर रस पीयें और लाभ उठावें।

गाजर की लोग तरकारी और हलवा वगैरा भी बनाकर खाते हैं—तरकारी और हलवे की अपेक्षा यों गाजर खाना ही अधिक लाभदायक है।

मनुष्यों की तरह पशुओं के लिए भी गाजर समान रूप से लाभदायक है। जो लोग पशु रखते हैं उन्हें गाजर के मौसम में अपने पशुओं को भी अच्छी मात्रा में गाजर खिलाना चाहिए। दूध देनेवाली गायों को तो जरूर ही देना चाहिए। उसके दूध से भी आपको गाजर के गुणों का लाभ मिलेगा। पशु को जो हम खिलाते हैं उस सबका गुण हमको दूध में मिलता ही है। ताज्जुब है कि गाजर जैसी गुणवाली चीज बाजार में पैसे सेर तक बिक जाती है और जहरी दवाइयां रुपये की रुपये भर क्या बीस-बीस रुपये की एक रुपये भर! कहनेवाले ने ठीक कहा है, **'गुण ना हिरानो, गुण-गाहक हिरानो है।'**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गरीब गाजर के गुण

श्री आनंदवर्द्धन

शेखी में आने पर लोग कहते हैं, 'हमें कोई गाजर-मूली समझ लिया है।'––मतलब, गाजर को मामूली चीज माना जाता है। क्यों ? शायद इसलिए कि यह सस्ती बिकती है। दुनिया में सस्ती चीजों की कदर कम ही होती है। मजदूर दो-तीन आने रोज पाता है, बाबू दो-तीन रुपये रोज। बाबू की कदर होती है, मजदूर की बेइज्जती। खुद मजदूर ही अपनेको तुच्छ मानता है और बाबू बबुअई के नशे में चूर रहता है, हालांकि बाबू सिवा कागज पर चिन्ह खींचने (लिखने) के और किसी काम का नहीं होता। मजदूर अगर हल से धरती पर बड़ी-बड़ी धारियां न खींचे तो बाबू की यह कलम पकड़ने की ताकत हवा होजाय, सारी बबुअई काफूर होजाय।

इतनेपर भी बाबू की बड़ी कीमत मानी जाती है और मजदूर की कुछ नहीं। ऐसे ही खाने की जो चीजें बड़े दामों में बिकती हैं वे बहुत बढ़िया समझी जाती हैं—'कीमती' शब्द वस्तु का गौरव प्रकट करने को भी बरता जाता है। पर बहुत-सी फालतू चीजें हैं जिनके दाम यों ही बढ़ गये हैं––जैसे 'केसर' और 'कस्तूरी'। मैं कहता हूं, बाबू और मजदूर में जो फर्क है वही केसर-कस्तूरी और गाजर-मूली में है। गाजर के मुकाबले इनकी कोई कीमत ही नहीं है।

लोगों की समझ है कि जो फल ज्यादा कीमती होते हैं वे अधिक गुणकारी होते हैं। इसी बुनियाद पर अनार, अंगूर और सेब की कदर होती है। पर यह बिलकुल गलत खयाल है। ताजा गाजर के मुकाबले में इन बासी बाहरी फलों की कोई होड़ नहीं होसकती। भारत में अनार-अंगूर अमीरों के चोचले पूरे करने के साधन होसकते हैं, गुण की दृष्टि से इनका बड़ा स्थान नहीं है।

गरीबों का भोजन

भोजन-तत्व-विशारदों का मत है कि हिंदुस्तान में गरीबों को आम तौर से जो भोजन मिलता है वह उनके पोषण और संवर्धन की दृष्टि से बहुत ही त्रुटिपूर्ण है; एक तरह से अन्न ही अन्न मिलता है—भात-दाल या रोटी-दाल, कभी-कभी कोई साग-तरकारी। कहा जाता है कि यह भी तो पेटभर नहीं मिलता। विशेषज्ञों का कहना है कि सिर्फ यही पेटभर मिले तो भी स्वस्थ रहने के लिए काफी नहीं है। इसके साथ कम-से-कम आध सेर दूध या मट्ठा, कुछ तरकारी और कोई फल चाहिए ही; थोड़ा गुड़ और तेल भी। इससे उन्हें कोई बहस नहीं कि चीज कीमती ही हो। उनका कहना है कि गुण की दृष्टि से 'कीमती' हो, यों कीमत में चाहे पैसे सेर ही आवे।

भोजन की जो खोज हुई है या होरही है वह सब गरीबों की दृष्टि से ही होरही है। अमीरों को तो पूरे पैसों से सारे तत्व मिल ही सकते हैं। अज्ञान के कारण वे तत्व के बजाय स्वाद पर अधिक निर्भर करें तो खुशी उनकी। पर गरीबों के लिए तो हर चीज में कीमत का सवाल प्रधान होता है। उनके लिए तो ऐसी चीजें बतलानी हैं जिनमें स्वास्थ्य के लिए आवश्यक अंश अधिक-से-अधिक हों और कीमत भी कम-से-कम हो। प्रकृति में गरीब-अमीर का कोई पक्षपात नहीं है, न किसी खास देश या प्रांत का। उसने सब जगह ऐसी-ऐसी चीजें दे रक्खी हैं कि जिनमें भिन्न-भिन्न तत्व मौजूद हैं। लोग उन्हें सस्ता बेचें या महंगा इससे उसे कोई वास्ता नहीं है।

हम ऐसी अनेक मौसमी चीजें गिना सकते हैं जो कीमत में सस्ती होते हुए भी गुणों में चढ़बढ़कर हैं। पर आज तो हमें गाजर के गुण गाने हैं, क्योंकि गाजर का मौसम आगया है और यह सामान्यतः दो महीने के लगभग ही रहता है। इस वक्त अगर इसका फायदा नहीं उठाया गया तो फिर बात सालभर पर चली जायगी।

पोषक तत्वों का महत्व

शरीर को सब प्रकार से चंगा रखने के लिए कई तत्वों की जरूरत होती है। अंग्रेजी में इनके नामों का

[शेष पृष्ठ १०४ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर का संचित विष किस तरह निकाला जासकता है

डाक्टर एल. कामेश्वर शर्मा, एम. ए., बी. एस-सी., एन. डी. (केलिफोर्निया), महाराजा कालेज, पुद्दुकोटाइ

हम सबको मालूम है कि मोटर जब चलती होती है तब उसके इंजिन में थोड़ा कारबन बनता रहता है, जो बेकार चीज है। मोटर जितनी अधिक चलेगी, यह बेकार चीज उतनी ही अधिक मात्रा में इकट्ठी होती रहेगी। हर चार या पांच हजार की यात्रा के बाद मोटर को कारबन-रहित कराना पड़ता है। ठीक यही बात मानव-शरीर में भी होती है। देह या दिमाग के किसी भी हिस्से से कुछ भी काम लेने से कारबन जैसी ही एक चीज पैदा होजाती है। उसकी शक्ल अम्ल या तेजाबी फुजले की होती है। पाठकों ने यूरिक एसिड और सर-कोलैक्टिक एसिड (Sarcolactic acid) के बारे में सुना होगा। इस तरह कुल २० या इससे भी अधिक मिश्रण होते हैं। वे या तो और चीजों के निकम्मे अवशेष हैं या बन रहे हैं। ऐसे अवशेषों या मल की उत्पत्ति मानव-शरीर की बहुविध क्रियाओं का अनिवार्य परिणाम है। संचित कारबन की सफाई के लिए मोटर को मोटरखाने भेजना पड़ता है और आदमी की देह में जमा होनेवाले कूड़े की सफाई मल बाहर निकालनेवाली इंद्रियों या अवयवों के जरिये होती है। मानव-शरीर की शुद्धि का कार्य जीवन की साधारण क्रियाओं के साथ-साथ होता रहता है। पर उम्र ढलने पर जीवन की क्रियाएं मंद होजाती हैं और मल-विसर्जन का काम करनेवाले अव-यव अपने काम में कुछ ढीले होजाते हैं। इधर हमारा आहार अब भी वही रहता है। अपनी आदतें भी हम नहीं बदलते। नतीजा यह होता है कि शरीर का अम्ल मल, जो कारबन से मिलता-जुलता होता है, धीरे-धीरे शरीर में इकट्ठा होता रहता है। इससे प्राणशक्ति के संच-रण और जीवन की अन्य क्रियाओं में रुकावट पड़ती है और इसके फलस्वरूप संचित मल की मात्रा और बढ़ जाती है। मल-संचय के लक्षण हैं सारे शरीर में कम-जोरी मालूम होना, रोज का काम ठीक तरह से न हो-सकना, भूख न लगना आदि। संक्षेप में इस अवस्था को रोग कह सकते हैं।

अगर हम चाहते हों कि हम इन सब खराबियों से बचे रहें और हमारी कार्यशक्ति सदा ऊंचे दर्जे पर बनी रहे, तो खाने-पीने और काम करने में हमें स्वास्थ्य के नियमों का सदा सावधानता के साथ अनुसरण करते रहना होगा। परिस्थिति अथवा अपनी ही वासनाओं की प्रबलता के कारण अगर हम अपने आहार-विहार में प्रकृति के नियमों का पूर्ण अनुसरण नहीं कर सकते, तो फिर हमें अपने शरीर से संचित विष को बाहर निकाल देने के लिए कुछ विशेष उपाय करने होंगे। शरीर को निर्विष करने का काम बाहर से नहीं किया जासकता, शरीर की भीतरी सफाई–मल बाहर निका-लने का काम करनेवाले अवयवों को ही उसे करना होगा। और काम करने के लिए शक्ति होनी चाहिए। इसलिए हमें इसका उपाय करना होगा कि उन अंगों को कुछ अधिक शक्ति मिले, जिसमें वे जमा हुए कूड़े की सफाई कर सकें। इसका उपाय यही है कि और कामों में–आहार के पाचन, अंगों के संचालन और दिमागी कामों में–शक्ति का व्यय होना रोका जाय। अर्थात् पेट और हाथ-पांव को काम न दिया जाय। पाचन-संस्थान को विश्राम देना अधिक आवश्यक है, क्योंकि आहार का पाचन शरीर के लिए सबसे कड़ा काम है। इसलिए सफाई का काम करनेवाले अवयवों को कुछ अधिक शक्ति मिल सके इसके लिए समय-समय पर उप-वास करते रहना आवश्यक है, नाड़ी-जाल से प्राण-शक्ति के संचरण की तुलना तांबे के तारों के भीतर से विद्युत-शक्ति के संचरण के साथ की जासकती है। मकान के एक हिस्से के बल्बों की ताकत ज्यादा बढ़ा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दी जाय तो दूसरे हिस्सों की रोशनी मद्धिम पड़ जायगी, और उस हिस्से की रोशनी बुझादी जाय तो दूसरे हिस्सों की तेज होजायगी। इसी तरह खाना पचाने का काम बंद होजाय तो मल-निष्कासन का काम करनेवाले अवयवों की ओर शक्ति का अधिक प्रवाह होजायगा और वे संचित मल को निकालने का काम ज्यादा मुस्तैदी से करने लगेंगे। इसी दृष्टि से हमारे प्राचीन शास्त्रकारों ने एकादशी आदि के दिन व्रत-उपवास करने का विधान कर रक्खा है। उस नियम को फिर चलाना बहुत जरूरी है। कुछ पुराने रोगियों के लिए आंशिक उपवास ठीक होसकता है। दिन में एक बार वे ताजा, हरी और मुलायम तरकारियों का सलाद थोड़ी मात्रा में लेसकते हैं, जिसमें रक्त में क्षारगुण (alkalivity) बना रहे और संचित मल की सफाई में सहायता मिले। दूसरे समय नारियल का पानी, किसी फल का रस या केवल मखनिया दूध लिया जा सकता है।

अब हम मोटर की मिसाल को फिर लेते हैं। मोटर से काम लेनेवाले हर आदमी को मालूम होगा कि अगर घटिया या अनुपयुक्त तेल या पेट्रोल इस्तेमाल किया जाय तो कार्बन की सफाई जल्दी करानी होगी, और बढ़िया तेल काम में लाया जाय तो इसकी जरूरत कुछ देर में पड़ेगी। इसी तरह अगर हम अयुक्त और बिगाड़ी हुई वस्तुएं खायेंगे तो मल-संचय अधिक होगा और जल्दी-जल्दी उपवास करने अथवा शरीर को विश्राम देने की आवश्यकता होगी।

(पृष्ठ ११२ का शेष)

तर सिक्ख होते थे या मुसलमान। लड़कों को मारना और सजा के तौर पर नाक रगड़वाना, मुर्गा बनाना यह सब उनके लिए मामूली बात थी। रामकिशोर को भी यह सब पार करना पड़ा। अब छठे दर्जे में पहुंचने पर ड्राइंग से उसे छुट्टी मिली। उसने ईश्वर को धन्यवाद दिया।

इस साल जुलाई से ही उसने आंखों में कुछ पीड़ा का अनुभव किया। दो एक महीने तक तो उसने विशेष परवा न की। तब उसकी आंखें जोर से उठ आईं और कई हफ्ते वह दर्द से बेचैन रहा। आंखों के ऊपर फोड़े होगये। अच्छे होने पर डाक्टर ने चश्मा लगाने की सिफारिश की।

अबकी बार जब रामकिशोर पढ़ने गया तब तिमाही की परीक्षा होचुकी थी और वह उसमें न बैठ सका था। हेडमास्टर का सख्त हुक्म था कि जो लड़के फेल हुए हों या परीक्षा में न बैठे हों, वे खड़े रक्खे जायें। रामकिशोर की अनुनय-विनय और अध्यापकों से तो चल गई, पर अंग्रेजी और भूगोल के मास्टरों पर—जो स्कूल में इसी साल आये थे—न चली। दोनों घंटों में उसे खड़ा रहना पड़ता। इस अपमान ने उसे परास्त कर दिया। वह सारे हृदय से क्रांति कर उठा। लाख मनाने पर भी वह स्कूल नहीं गया। जोर-जबर्दस्ती करने पर वह घर से भाग गया और कई दिन तक गायब रहा। हताश मां-बाप ने उसे स्कूल से उठाकर व्यापार में लगा लिया। रामकिशोर की पढ़ाई की इतिश्री होगई।

५

सेठ रामकिशोर अपने शहर के धनी-मानी सज्जनों में हैं। उनकी देख-रेख में उनका व्यापार खूब चमका है। जनमत और जनधन इकट्ठा कराके उन्होंने अब अपने शहर में एक लड़कियों का और एक दूसरा (गवर्मेंट स्कूल के अलावा) लड़कों का हाईस्कूल खुलवा दिया है। प्रबंध-समिति के वह प्रधान हैं और अध्यापकों की नियुक्ति करते समय उनका जोर ऐसे अध्यापक के पक्ष में पड़ता है जो योग्यता रखने के अलावा विद्यार्थियों से सहानुभूति रक्खे और उनकी इच्छाओं और भावनाओं तथा दुर्बलताओं को समझ सके। उनके स्कूलों में छात्रों के दिमाग में "पढ़ाई का भूत" नहीं है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या प्रकृति निठुर है ?

डाक्टर अजितमोहन बोस

क्या प्रकृति का कोई उद्देश्य है ? क्या उसके निस्तब्ध व्यवहार से हम उसका मतलब समझ सकते हैं ? क्या संसार में सचमुच चौबीसों घंटे संघर्ष और संग्राम ही चलता रहता है, जहां सबल, चालाक, निर्दयी और अत्याचारी जीव निरीह, भले और निर्बलों को सताते, कुचलते, पीसते रहते हैं ?

बहुतेरे कहते हैं, यह बिलकुल सही है। उनकी समझ में प्रकृति निठुर और निर्दयी है, उसे हमारे सुख-दुःखों की कोई परवा नहीं है। संसार में न्याय-अन्याय नाम की कोई चीज नहीं है। दुनिया में तो 'जिसकी लाठी उसकी भैंस' है।

हाल ही में मुझे अपने एक सहपाठी डाक्टर मित्र का पत्र मिला है। वैसे कोमल हृदय के प्राणी बहुत कम देखने में आते हैं। बड़े साहसी पुरुष हैं, अपने मतों के कारण बहुत कष्ट उठाया है। एक अच्छे चिकित्सक के नाते बहुतेरे गरीब रोगियों का आपने जितना भला किया है और आज भी कर रहे हैं वह कहा नहीं जासकता। तथापि वह डार्विन के प्रबल समर्थक होकर कहते हैं कि अहिंसा और प्रेम कायरता के द्योतक हैं। उनके विचार से भारत के उद्धार का एक ही मार्ग है— हिंसा, रक्तपात। अगर ऐसे यह एक ही सज्जन होते तो उल्लेख की कोई बात नहीं थी, पर हमारे देश में ऐसे विचारवाले बहुत लोग मौजूद हैं, इसलिए इस संबंध में दो वाक्य कहना अनुचित नहीं होगा।

मेरी उनमें श्रद्धा है, पर उनका यह निराशावादी सिद्धांत मानने में मैं अपनेको असमर्थ पाता हूं। जिनके सिर पर संसार में सतत कष्ट का भूत सवार रहता है उनके सुख को वह नष्ट कर देता है। चिकित्सक को तो हरदम कष्टों का सामना करना पड़ता है, इसलिए मेरे जैसों के लिए दुःख का सर्वथा अस्वीकार मूर्खता की बात होगी। तो क्या सचमुच संसार में कष्ट ही कष्ट है ? क्या प्रकृति का रूप रक्त-रंजित ही है ? क्या कहीं उसके कामों में दया और उन्नति का चिन्ह नहीं मिलता ? मेरे मत से, धीरज से, हम उसके कार्यकलाप का निरीक्षण करें तो हमें इससे उलटा दिखाई देगा। मैंने ऐसा मत क्यों बनाया है, इसका 'आहार और रोग' को सामने रखकर विचार करूंगा।

इसमें कोई संदेह नहीं किया जासकता कि हमारे रोगों और अस्वस्थता का कारण हमारा स्वास्थ्य के नियमों का उल्लंघन ही है। यदि प्रकृति सचमुच निठुर होती तो इतने आदमी रोगों से कैसे छुटकारा पाते ? रोग-पथ पर चलकर भी इतने बचते क्यों ? क्या यह प्रकृति की निर्दयता का सबूत है ? यह सिद्ध करना बहुत आसान है कि हमारे सैकड़ों अपराधों के होते भी, सैकड़ों बार प्रकृति के स्वास्थ्य-संबंधी नियमों का उल्लंघन करते हुए भी मेहरबान कुदरत हमें बहुत बार माफ करती है।

हम जानते हैं कि भोजन से हमारा रक्त बनता है। इसलिए भोजन पर हमारा स्वास्थ्य निर्भर है। युक्त आहार करें तो शरीर स्वस्थ रहेगा, अयुक्त से नष्ट होजायगा। क्या आहार के संबंध में प्रकृति का कोई संकेत है कि हम उसमें संयम करें ? वह हमारे लिए प्रचुर मात्रा में प्रचुर प्रकार की खाद्य-सामग्री उपजाती है, पर साथ ही यह भी संकेत करती है कि उसमें संयम की जरूरत है। पर मनुष्य इस संकेत को सहज में नहीं ग्रहण करता। मनुष्य मानता है, हम दुनिया में सुख के लिए जन्मे हैं और खाद्य को वह अपने सुख का प्रधान उपादान समझता है। इसीलिए जब कहींसे आहार में संयम की आवाज आती है तो वह हमारे हृदय और कानों को भाती नहीं है।

कई वर्ष पहले की बात है, एक अच्छे विद्वान, धर्म-निष्ठ, दार्शनिक अध्यापक मेरे पास चिकित्सा के लिए आये। मैंने उनसे एक महीना फलों पर रहने की बात कही। इतने पर ही ऐसे भगे जैसे कोई काले सांप से डरकर भागे। मुझे इतना भी वक्त नहीं मिला कि उनकी इस तुनुकमिजाजी पर दो कड़ुए उपदेश तो सुनादूं।

प्रकृति मिताचार की पक्षपाती है। मनुष्येतर सभी प्राणी सभी वस्तुओं में मिताचारी होते हैं। मिताचार का अर्थ ही है आत्म-संयम। पर अपनी बिगड़ी आदतों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के कारण मनुष्य के लिए आत्म-संयम कष्टदायक होता है। हमसे जब कोई आत्म-संयम की बात करता है तो वह हमें भाता नहीं है। प्रकृति के मिताचार का संकेत यह नहीं है कि आप दुनियादार न रहें या संन्यासी होजायें। जो अपनी मानसिक और शारीरिक शक्ति की वृद्धि करना चाहते हैं उनके लिए मिताचार परम आवश्यक है। इससे हमारे अंदर जो शक्तियां छिपी हुई हैं उनका हम भलीभांति उपयोग कर सकते हैं।

हम शरीररचना-विज्ञान के द्वारा जानते हैं कि पाकस्थली और फेफड़ों का घना संबंध है। जब हम अतिरिक्त या अयुक्त आहार करते हैं तो शरीर में बहुत गैस बनने लगता है और वह बाहर होने को रास्ता नहीं पाता तो ब्रोंकाइटिस, दमा और प्लुरसी तथा फेफड़े की तरह-तरह की बीमारियां पैदा करता है। लोग भीगने या ठंढ लगने से इन बीमारियों का जो संबंध जोड़ते हैं वह गलत है। यह तो परीक्षा करके देखा जासकता है। मैं रोज रोगियों की जबानी सुनता रहता हूं कि पेट की गड़बड़ होते ही उनके फुफ्फुस के रोग बढ़ जाते हैं। यक्ष्मा, दमा तथा ब्रोंकाइटिस के रोगियों में यह बात प्रायः देखी जाती है। यदि हमारे आहार में व्यतिक्रम करने के कारण रोग बढ़ता है और हम कष्ट उठाते हैं, तो इसका जिम्मेदार कौन है ? हम या प्रकृति ? इससे क्या यह सिद्ध होता है कि प्रकृति निठुर है ? रोग और कष्टों के द्वारा वह हमें होशियार होने का सिगनल देती है, उसपर ध्यान न देकर परिणामस्वरूप हम कष्ट भोगते रहें और फिर प्रकृति के सिर दोष मढ़ें ?

यदि हम प्रकृति को निठुर और निर्दय न समझ उसे शांत और धीर शिक्षक के समान समझें तो क्या अच्छा न होगा ? प्रकृति एक बार नहीं हमें हजार बार बतलाती है कि हम कैसे रोग और कष्टों के हाथ से निस्तार पा सकते हैं। यदि हम हमेशा इस बात को सामने रक्खें कि फेफड़े और पेट का घना संबंध है तो हम बहुतसे फेफड़े के रोगों के शिकार होने से बच जायें। यक्ष्मा और दमे से भी। क्या यह मानने में हम कोई गलती कर रहे हैं ?

हमारे सुख का स्थान पेट नहीं है। वह तो आंख, कान, नाक की तरह एक छेद है—गड्ढा है—सिर्फ आकार में उनसे बड़ा।

हमारी खोपड़ी में हमारा दिमाग रहता है, सुख उससे संबंधित है। इच्छा और मन को प्रेरणा दिमाग की ओर से ही मिलती है। क्या दिमाग के मार्फत प्रकृति हमें यह नहीं बतलाती कि 'मुंह में जो जाय उसे संयम से जाने दो'। लोभ में पड़कर ज्यादा मत खा जाओ, थोड़ी-सी बुद्धि खर्च करके उचित आहार करो।

जान पड़ता है खाने में जो सुख है वह और किसी चीज में नहीं है, इसीसे हम बारबार कम खाने की प्रकृति की पुकार अनसुनी कर देते हैं। प्रकृति हमें ऐसा सुख देना चाहती है कि हम तन-मन से सुखी रहें, पर उस आनंद के पीछे संयम का संकेत है। इसीसे सुख को दिमाग के इतने पास रक्खा है।

स्वयं दोषी होते हुए हमें प्रकृति को दोषी ठहराने का क्या अधिकार है ? हम स्वार्थ पर होरहे हैं। हमें चाहिए कि अपने मन से गलत धारणाएं दूर कर प्रकृति के अनुयायी बनें और सच्चा सुख पावें। और वह प्रकृति के मत्थे से दोष हटाकर अपने मत्थे लेना सीखेंगे तब होगा।

(पृष्ठ ११० का शेष)

मोरियों का उपयोग करने का रिवाज बड़ा गंदा है और यह बहुत आवश्यक है कि ऐसी मोरियां घर में रक्खी ही न जायें। इसके लिए खास बर्तन रखना और उन्हें दूर लेजाकर साफ करना अच्छा है। जिन गांवों में अच्छी गटर का प्रबंध नहीं है, वहां मोरियों से बिलकुल काम न लेना चाहिए।

१५–फिर भी जहां मोरियों से काम लेना ही पड़े, वहां नालियों में पेशाब करने के लिए बैठे तो नजदीक कोई बर्तन आदि पड़ा हो तो उसे इतनी दूर रख देना चाहिए कि जिससे छींटे न लगने पावें और इस तरह हाथ-मुंह भी न धोना चाहिए, न कुल्ला ही करना चाहिए, कि जिससे उनपर बूंदें पड़ें।

१६–अपने पहने हुए कपड़े, बिना धोये, दूसरों को पहनने के लिए न देना चाहिए।

१७–बुरी गालियां निकालने की कुटेव को भी शारीरिक अस्वच्छता कह सकते हैं। जिस जीभ से परमात्मा का नाम लेते हैं उसीसे गंदी गालियां निकालना नहाकर घूरे पर लेटने से भी अधिक गंदा है; क्योंकि इससे जीभ के साथ मन भी अपवित्र होता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वच्छता पर गांधीजी

श्री किशोरलाल घ० मश्रुवाला

सुघड़ और स्वच्छ आदतें

१—शारीरिक स्वच्छता के उपरांत और भी सुघड़ और सुथरी आदतें डालने की जरूरत है। इनके अभाव में हम उन लोगों के दिलों में नफरत पैदा करते हैं जिनकी आदतें बहुत साफ-सुथरी हैं।

२—हमारी आंखों को ऐसा अभ्यास होना चाहिए कि वे गंदगी को देखकर खामेश रह सकें। इसका अर्थ यह नहीं है कि गंदगी देखकर हम वहांसे भाग जावें, बल्कि फौरन उस गंदगी को दूर करने का उपाय करना चाहिए।

३—सफाई-पसंद आदमी कभी बैठने की जगह को साफ किये बिना नहीं बैठेगा। और जब उठेगा, तब भी उसे साफ कर देगा। वह जहां चाहे वहीं कागज के टुकड़े या दूसरा कूड़ा-करकट नहीं फेंक देगा। जहां-तहां थूकेगा नहीं। दतौन की लकड़ी, बीड़ी की ठूंठ, जली हुई दियासलाइयां इत्यादि हर जगह नहीं फेंक देगा। बल्कि इन सबके लिए एक खास टोकरी या बर्तन रक्खेगा और उसीमें फेंकेगा।

सुघड़ता और सफाई की आदत डालने के लिए नीचे लिखे नियमों का पालन करना चाहिए—

४—बिना पानी लिए पाखाना नहीं जाना चाहिए।

५—पाखाना जाने के बाद हाथ-पांव को मलकर धोना चाहिए और पाखाने का लोटा, यदि खास तौर पर न रक्खा गया हो तो, घिसकर मांजना चाहिए।

६—पानी पीने के लिए एक अलहदा बर्तन मटके के पास रखना चाहिए। जूठा बर्तन मटके में कदापि न डालना चाहिए। मटके के पास इस तरह खड़े होकर पानी न पीना चाहिए कि जिससे पानी की बूंदें मटके पर पड़ें।

७—जहां बहुतसे लोगों के पीने के लिए एक बर्तन हो, वहां प्याले या गिलास को मुंह से लगाकर पानी पीना अनुचित है। ऊपर से पीने की आदत डालना चाहिए, और जो इस तरह न पी सकें उन्हें अपना बर्तन अलहदा रखना चाहिए या चुल्लू से पीना चाहिए।

८—भोजन करने के स्थान पर यदि जूठन बिखरी हो तो उसे उठाकर उस जगह को, यदि बंद हो तो धोकर, यदि खुली हो तो बुहारकर, साफ कर देना चाहिए।

इतना करने के पहले उस जगह में घूमना, फिरना, जूठन चिपके पांवों से साफ जगहों और कमरों में जाना-आना तथा उस जगह दूसरों को भोजन कराना अनुचित है। ऐसा स्थान मक्खियों के त्रास को न्यौता देने के समान है।

९—आम तौर पर कड़छी या चमचे से ही परोसना चाहिए। साग, दाल या भात जैसी चीजें हाथों से परोसना उचित नहीं है। इससे भी अधिक बुरा जूठे हाथों से परोसना है। रोटी अथवा पूरी जैसी सूखी चीजें भी जूठे हाथों से न देना चाहिए।

१०—भोजन करनेवालों की थाली या कटोरी से छुआकर चीजें परोसना अस्वच्छता है और, इस भय से कि हाथ कहीं छू न जाय, परोसने के बदले चीजें बर्तन में दूर से फेंकना असभ्यता है।

११—गन्दे पांव से अपने बिछौने पर भी पैर न रखना चाहिए। जहां बहुतेरे मनुष्य एक जगह सोये हों, वहां इस तरह न आना-जाना चाहिए कि जिससे किसी के बिछौने पर पैर पड़ें।

१२—काम करके आने पर अथवा पेशाब कर चुकने पर बिना हाथ धोये किसी खाने की चीज को न छूना चाहिए या पानी के मटके में हाथ न डालना चाहिए। पान, तम्बाकू, बीड़ी के व्यसनियों को इस विषय में खास तौर पर एहतियात रखना चाहिए। जिनको बार-बार खुजली उठती हो या नाक साफ करनी पड़ती हो, उन्हें तो हाथ धोये बिना खाने-पीने की किसी चीज को हरगिज न छूना चाहिए।

१३—जिस बाल्टी या बर्तन में कपड़े धोये हों, उसको मांजकर चिकनापन दूर किये बिना उसे कुएं में न डालना चाहिए, न पीने या रसोई बनाने का पानी उसमें भरना चाहिए।

१४—पेशाब, कुल्ला, थूकने इत्यादि के लिए

(शेष पृष्ठ १०९ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पढ़ाई का भूत

डॉ. बाबूराम सक्सेना, एम. ए, डी. लिट्०

१

गांव के मदर्से में रामकिशोर बड़े उत्साह से पढ़ने गया। टाट की पट्टी पर बैठना और काठ की पट्टी पर बुदके में घुली हुई खड़िया से सेंठे की कलम से लिखना। पंडितजी कलम के उलटे सिरे से अक्षरों की आकृति पट्टी पर बना देते थे और रामकिशोर अन्य विद्यार्थियों की तरह उन आकृतियों को खड़िया से भरकर अक्षर तैयार कर देता था। शौक से पंडितजी को दिखाता और वह चौके में रोटी बनाते-बनाते दूर से ही देखकर 'हां ठीक', 'नहीं, इ की चोंच ठीक नहीं' आदि आदेशों से उसे सीख देदेते। पट्टी भर जाने पर पानी से धोकर उसपर टूटी बोतल के छोटेसे टुकड़े से घोटा लगाकर चिकना करने में या सिगजड़ाव फेरने में उसे बड़ा रस मिलता। उसे मदर्से आने का चाव रहता। पर यह चाव बहुत दिनों तक अक्षुण्ण नहीं रहा। पंडितजी ने देखा कि रामकिशोर लिखते समय सिर को पट्टी पर झुकाता है। उन्होंने दो-चार बार टोककर मना किया, फिर कभी एक-आध चपत लगाकर बहुत डाटा-फटकारा, पर रामकिशोर की यह आदत न छूटी। तब तो पंडितजी ने रामकिशोर के मत्थे से टाट की पट्टी तक एक हाथ की पटरी लगादी और कहा, अब लिखो। रामकिशोर लिखता रहा, पर उसके अक्षर अब सुडौल न बनकर टेढ़े-मेढ़े बनने लगे। पंडितजी, बजाय इस बात की खोज करने के कि बच्चा क्यों सिर झुकाकर लिखता है, अक्षरों के बेडौल बनने पर उसे ही बकने-झकने लगे। रामकिशोर का उत्साह मंद पड़ने लगा और वह मदर्से से जी चुराने लगा। घरवालों ने सोचा कि लाओ दूसरी जगह भेजकर देखें, और उसे पड़ोस के कस्बे के ब्रांच स्कूल में भरती करा दिया।

२

ब्रांच स्कूल में बच्चे ने फिर उत्साह से पढ़ना शुरू किया। यहां रोशनाई से कागज पर नरकुल की कलम से लिखाई की जाती थी। रामकिशोर के घर पर व्यापार होता था और रोजनामचा लेखा आदि वहियां मुनीमजी लिखा करते थे। उसे मुनीमजी से बादामी कागज और रोशनाई की दवात तथा सुखाने के लिए बालूदानी दिलाई गई। स्कूल में बादामी कागज और बालूदानी हटवाकर उसे सफेद कागज और ब्लाटिंग पेपर खरीदवाया गया। रामकिशोर के लेख को देखकर मास्टर साहब बिगड़े। रोशनाई की शिकायत की गई। महाजनी रोशनाई कुछ बेंजनी-सी थी, कत्थे की बनती थी। हुक्म हुआ कि काली रोशनाई खरीदो। रामकिशोर ने पुड़िया खरीदी। उसे घोलकर उससे लिखा तो वह इतनी चिपकनी थी कि अक्षर मुश्किल से बन पाते थे। रंग अवश्य संतोषजनक काला था। मास्टर ने फिर डाट बताई। दूसरी दुकान से पुड़िया खरीदी, वह भी वैसी ही। हताश रामकिशोर यह न समझ पाया कि क्या करे। घर की स्याही से लिखे तब भी डाटा जाय, बाजार की रोशनाई से लिखे तब भी डाट खाये। धीरे-धीरे वह डाट खाने का आदी होने लगा। और बचने के लिए बहुधा साथियों की दवातों में से रोशनाई ले-लेकर लिखने लगा। उसका पढ़ने का उत्साह मंद पड़ता रहा।

स्कूल में कवायद भी सिखाई जाती थी और उसका एक अंग था डंड लगाना। एक मोटे-से मौलवीसाहब के सुपुर्द यह काम था। रामकिशोर जब डंड लगाता तो उसकी कमर या तो कमजोरी या कमउमरी के कारण झुक जाती। डंड में जैसी रहनी चाहिए न रहती। इस बात के लिए भी उसने कम डाट नहीं सुनी।

रामकिशोर जब दूसरे दर्जे में था, तब उसने पढ़ने की किताब खरीदी सो तो खरीदी, उसके साथ उसकी कुंजी भी मोल लेली। एक रोज उसके बस्ते में से यह कुंजी पुस्तक गायब होगई। ढूंढने पर भी न मिली। कई रोज बाद उसने अपने एक साथी के पास वह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किताब देखी। उसने पहचान ली कि मेरी है। जब मांगने पर भी न मिली तो उसने मास्टर साहब से शिकायत की। मास्टर साहब पहले तो इसी बात पर नाराज हुए कि कुंजी क्यों खरीदी गई। फिर उसके साथी को बुलाकर पूछा। साथी ने कहा कि साहब मेरी किताब है और प्रमाण में अपना लिखा हुआ नाम दिखा दिया। रामकिशोर का नाम कहीं न था (क्योंकि उसने लिखा ही न था)। इस सबूत के सामने रामकिशोर क्या करता। झूठ बोलने के लिए उसको एक बेंत खानी पड़ी।

३

दूसरा दर्जा पास करके लड़का हाईस्कूल में भरती कराया गया। बड़ी-सी इमारत, बहुत-से मास्टर, कई-सौ लड़के, बड़े-बड़े खेलने के फील्ड। यह सब देखकर रामकिशोर का दबा हुआ उत्साह फिर उभरने लगा। भाषा के मास्टर साहब ने एक रोज सबक पढ़ाकर कुछ काम घर पर करने के लिए दिया, इतनी देर में घंटा बज गया। रामकिशोर सुन न पाया कि क्या काम दिया गया है, दौड़ा हुआ मास्टर साहब से पूछने गया। उन्होंने पहुंचते ही चपत जमाई—'नालायक! जब बताते हैं तब ध्यान नहीं देता।' रामकिशोर के उत्साह और हिम्मत को कठोर ठेस लगी।

एक दिन रामकिशोर को कुछ पेचिश की शिकायत थी, पर घरवालों के कहने-सुनने से स्कूल चला आया। उन दिनों दर्जे से बाहर जाने के लिए मास्टर साहब की मेज पर रक्खा हुआ 'पास' लेजाना पड़ता था। रामकिशोर लेने गया तो 'पास' वहां नहीं था। मास्टर साहब से बाहर जाने की आज्ञा मांगी। जवाब मिला कि एक लड़का बाहर गया है, जब वह लौटकर आये तब जाना। हताश आज्ञाकारी रामकिशोर आकर स्टूल पर बैठ गया। पेट गड़बड़ था ही। पास मिलते-मिलते बच्चा शौच रोक न सका। शर्म के मारे वह इतना गढ़ा कि दो-तीन हफ्ते तक स्कूल नहीं गया।

क्लास के टीचर इस लड़के की गुरुभीरुता से परिचित होगये थे। पर हेडमास्टर साहब को क्या मालूम? एक दिन पहली घंटी बज चुकी थी, दूसरी के बजने में कुछ मिनट थे। उसीके बज जाने पर क्लास लगता था। इस बीच लड़के क्लास में आगये थे और आपस की बातचीत से बड़ा शोर कर रहे थे। रामकिशोर अभी-अभी आया था, बस्ता डेस्क में रख ही रहा था कि हेडमास्टर साहब आगये। लड़के अवाक् खड़े होगये। हेडमास्टर साहब ने लड़कों को फटकारा और कहा कि आज दिनभर बेंच पर खड़े रहो। बेचारे रामकिशोर का कोई अपराध नहीं था, पर उसे भी खड़ा रहना पड़ा!

रामकिशोर को दूर से ब्लैकबोर्ड (श्यामपट) पर लिखा दिखाई न देता था, इसलिए वह कोशिश करके बोर्ड के नजदीक बैठता था। कक्षा में वह अच्छे अध्ययनशील लड़कों में गिना जाता था। एक रोज स्कूल में इंसपेक्टर साहब आये हुए थे, पर दुर्भाग्य से वह देर में पहुंचा और उसे पीछे ही जगह मिली। इंसपेक्टर साहब जब उसके दर्जे में आये तब गणित का घंटा था। मास्टर साहब कुशल ट्रेंड अध्यापक थे, उन्होंने लड़कों से पूछ-पूछ कर ही बोर्ड पर लिखा सवाल हल कराना चाहा। रामकिशोर की गणित अच्छी थी। पहले जब उससे पूछा जाता था, वह तुरंत जवाब बताता चलता था; पर आज मास्टर साहब के सवालों का वह कोई जवाब न दे पाया। बात यह थी कि उसे दिखाई ही न पड़ता था, पर यह बात वह कह न सका। इंसपेक्टर साहब के चले जाने पर उसे मास्टर साहब ने बहुत सख्त-सुस्त कहा। रामकिशोर ने अपनी कमजोरी जतलाई, तब मास्टर साहब ने कहा कि तुम आगे क्यों नहीं आगये या इतना ही क्यों नहीं कह दिया कि मुझे यहांसे दिखाई नहीं देता? लड़के के पास इसका सचमुच कोई उत्तर नहीं था।

४

ड्राइंग उसका सबसे कमजोर विषय था। न उससे लकीर ही सीधी खिंचती, न पत्ती, फूल आदि की ही शक्लें बना पाता। जब मास्टर साहब किसी पत्ती की शक्ल बनाने को कहते तब वह पत्ती कापी पर रखकर उसके चारों ओर पेंसिल फेर लाता। पर ईंट की शक्ल कैसे बनाता? रंग भी उससे नहीं भरे जाते। उस समय संयुक्तप्रांत में अधिकतर पंजाब के आर्ट स्कूल की सनद पाकर ही अध्यापक रक्खे जाया करते थे, ज्यादा-

(शेष पृष्ठ १०७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन की तीन प्रधान बातें

—आचार्य विनोबा भावे—

उद्योग, भक्ति और शिक्षा

अपने जीवन में मैं तीन बातों को प्रधान पद देता हूं। उनमें पहली है उद्योग। अपने देश में आलस्य का भारी वातावरण है। यह आलस्य बेकारी के कारण आया है। शिक्षितों का तो उद्योग से कोई ताल्लुक ही नहीं रहता। और जहां उद्योग नहीं वहां सुख कहां? मेरे मत से जिस देश से उद्योग गया उस देश को भारी घुन लगा समझना चाहिए। जो खाता है उसे उद्योग तो करना ही चाहिए, फिर वह उद्योग चाहे जिस तरह का हो। पर बिना उद्योग के बैठना काम की बात नहीं। घरों में उद्योग का वातावरण होना चाहिए। जिस घर में उद्योग की तालीम नहीं है उस घर के लड़के जल्दी ही घर का नाश कर देंगे। संसार पहले ही दुःखमय है। जिसने संसार में सुख माना है उसके समान भ्रम में पड़ा और कौन होगा? रामदासजी ने कहा है—"मूर्खा-मांजी परममूर्ख जो संसारीं मानी सुख।" अर्थात् वह मूर्खों में भारी मूर्ख है जो मानता है कि इस संसार में सुख है। मुझे जो मिला दुःख की कहानी सुनाता ही मिला। मैंने तो कभीसे यह समझ लिया है और बहुत विचार और अनुभव के बाद मुझे इसका निश्चय होगया है। पर ऐसे इस संसार को जरासा सुखमय बनाना हो तो उद्योग के सिवाय दूसरा इलाज नहीं है और आज सबके करनेलायक और उपयोगी उद्योग सूत-कताई का है। कपड़ा हरेक को जरूरी है और प्रत्येक बालक, स्त्री, पुरुष सूत कातकर अपना कपड़ा तैयार कर सकता है। चर्खा हमारा मित्र बन जायगा, शांतिदाता होजायगा—बशर्ते कि हम उसे सम्हालें। दुःख होने या मन उदास होने पर चर्खे को हाथ में लेलें तो फौरन मन को आराम मिलता है। इसकी वजह यह है कि मन उद्योग में लग जाता है और दुःख बिसर जाता है। गेटे नामक कवि का एक काव्य है, उसमें उसने एक स्त्री का चित्र खींचा है। वह स्त्री बहुत शोक-पीड़ित और दुखी थी। अंत में उसने तकली सम्हाली। कवि ने दिखाया है कि उसे उस तकली से सांत्वना मिली। मैं इसे मानता हूं। स्त्रियों के लिए तो यह बहुत ही उपयोगी साधन है। उद्योग के बिना मनुष्य को कभी खाली नहीं बैठना चाहिए। आलस्य के समान शत्रु नहीं है। किसीको नींद आती हो तो सो जाय, इसपर मैं कुछ नहीं कहूंगा; लेकिन जाग उठने पर समय आलस्य में नहीं बिताना चाहिए। इस आलस्य की वजह से ही हम दरिद्री होगये हैं, परतंत्र होगये हैं। इसलिए हमें उद्योग की ओर झुकना चाहिए।

दूसरी बात जिसकी मुझे धुन है, वह भक्तिमार्ग है। बचपन से ही मेरे मन पर यदि कोई संस्कार पड़ा है तो वह भक्तिमार्ग का है। उस समय मुझे माता से शिक्षा मिली। आगे चलकर आश्रम में दोनों वक्त की प्रार्थना करने की आदत पड़ गई। इसलिए मेरे अंदर वह खूब होगई। पर भक्ति के माने ढोंग नहीं हैं। हमें उद्योग छोड़कर झूठी भक्ति नहीं करनी है। दिनभर उद्योग करके अंत में शाम को और सुबह भगवान का स्मरण करना चाहिए। दिनभर पाप करके, झूठ बोलकर, लबारी-लफ्फाजी करके प्रार्थना नहीं होती। वरन् सत्कर्म करके दिन सेवा में बिता करके वह सेवा शाम को भगवान को अर्पण करनी चाहिए। हमारे हाथ से अनजाने बने हुए पापों को भगवान क्षमा करता है। पाप बन आवे तो उसके लिए तीव्र पश्चात्ताप होना चाहिए। ऐसोंके पाप ही भगवान माफ करता है। रोज १५ मिनट ही क्यों न हो, सबको—लड़कों को, स्त्रियों को, इकट्ठे होकर प्रार्थना करनी चाहिए। जिस दिन प्रार्थना न हो वह दिन व्यर्थ गया समझना चाहिए। मुझे तो ऐसा ही लगता है। सौभाग्य से मुझे अपने आस-पास भी ऐसी ही मंडली मिल गई है। इससे मैं अपने-को भाग्यवान मानता हूं। अभी मेरे भाई का पत्र आया है। बाबाजी उसके बारे में लिख रहे हैं कि आजकल वह रायचंद भाई के ग्रंथ पढ़ रहे हैं। उन्हें उस साधु के सिवाय और कुछ नहीं सूझ रहा है। इधर उसे रोग ने घेर रक्खा है, पर उसे उसकी परवा नहीं है। मुझे भाई भी ऐसा मिला है। ऐसे हां मित्र और गुरु मिले। मां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी ऐसी ही थी। ज्ञानदेव ने लिखा है कि भगवान कहते हैं—मैं योगियों के हृदय में न मिलूं, सूर्य में न मिलूं और कहीं भी न मिलूं, तो जहां कीर्तन-नामघोष चल रहा है वहां तो जरूर मिलूंगा। लेकिन यह कीर्तन कर्म करने, उद्योग करने के बाद ही करने की चीज है। नहीं तो वह ढोंग होजायगा। मुझे इस प्रकार के भक्ति-मार्ग की धुन है।

तीसरी और एक बात की मुझे धुन है, पर सबके काबू की वह चीज नहीं होसकती। वह चीज है खूब सीखना और खूब सिखाना। जिसे जो आता है उसे वह दूसरे को सिखाये और जो सीख सके उसे वह सीखे। कोई बुड्ढा मिल जाय तो उसे सिखाये। भजन सिखाये, गीता पाठ करावे, कुछ-न-कुछ जरूर सिखाये। पाठशाला की तालीम पर मुझे विश्वास नहीं है। पांच-छः घंटे बच्चों को बिठा रखने से उनकी तालीम कभी नहीं होती। अनेक प्रकार के उद्योग चलने चाहिएं और उसमें एक-आध घंटा सिखाना काफी है। काम में से ही गणित इत्यादि सिखाना चाहिए। क्लास इस तरह के होने चाहिएं कि एक पैसा मजदूरी मिली तो उसे पहला दर्जा और उससे ज्यादा मिली तो दूसरा दर्जा। इसी प्रकार से उन्हें उद्योग सिखाकर उसीमें शिक्षा देनी चाहिए। मेरी मां 'भक्ति-मार्ग-प्रदीप' पढ़ रही थी। उसे पढ़ना कम आता था, पर एक-एक अक्षर टो-टोकर पढ़ रही थी। एक दिन एक भजन के पढ़ने में उसने १५ मिनट खर्च किये। मैं ऊपर बैठा था। मैं नीचे आया और उसे वह भजन सिखा दिया। और पढ़ाकर देखा, पंद्रह-बीस मिनट में ही वह भजन उसे ठीक आगया। उसके बाद रोज मैं उसे कुछ देर तक बताता रहता था। उसकी वह पुस्तक पूरी करादी। इस प्रकार जो-जो सिखानेलायक हो वह सिखाते रहना चाहिए और सीखते भी रहना चाहिए। पर यह सबसे बन आने की बात नहीं है। पर उद्योग और भक्ति तो सबसे बन आ सकती है। उन्हें करना चाहिए और इस उद्योग के सिवाय मुझे तो दूसरा सुख का उपाय दिखाई नहीं देता है।

卐 卐 卐 卐

"नाश्ता छोड़ो"

"××× परंतु जोहांसबर्ग में मुझे कब्ज रहा करता था और जब-तब सिर में भी दर्द होजाया करता था। इधर-उधर की दस्तावर दवाएं ले-लेकर मैं तबियत को सम्हालता रहता था। खाने-पीने में तो मैं शुरू से ही परहेज करता रहा हूं, पर उससे मैं एकदम रोगमुक्त नहीं हुआ। मन बराबर यह कहता रहता था कि इस दवा के जंजाल से छूट जाऊं तो बड़ा काम हो। लगभग इसी समय मैंचेस्टर में 'नो ब्रेकफास्ट एसोसियेशन' की स्थापना के समाचार मैंने पढ़े। उसकी खास दलील यह थी कि अंग्रेज लोग बहुत बार खाते हैं और बहुतेरा खा जाते हैं, रात के बारह-बारह बजे तक खाया करते हैं और फिर डाक्टरों का घर खोजते फिरते हैं। यदि वे इस बखेड़े से पिंड छुड़ाना चाहें तो उन्हें ब्रेकफास्ट अर्थात् सुबह का नाश्ता छोड़ देना चाहिए। यह बात मुझपर सर्वांश में तो नहीं पर कुछ अंश में जरूर घटित होती थी। मैं तीन बार पेट भर खाता और दोपहर को चाय भी पीता। मैं कभी अल्पाहारी न था। निरामिषाहारी होते हुए भी और बिना मसाले का खाना खाते हुए भी मैं जितना होसके चीजों को स्वादिष्ट बनाकर खाता था। छः-सात बजे के पहले शायद ही कभी उठता। इससे मैंने यह नतीजा निकाला कि यदि मैं भी सुबह का खाना छोड़ दूं तो जरूर सिर का दर्द जाता रहे। मैंने ऐसा ही किया भी। कुछ दिन जरा मुश्किल तो मालूम पड़ा, पर साथ ही सिर का दर्द बिलकुल चला गया। इससे मुझे निश्चय होगया कि मेरी खुराक जरूर आवश्यकता से अधिक थी।

—महात्मा गांधी की 'आत्म कथा' से—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी और प्रजातंत्रवाद

※ श्री गोपीनाथ धावन, पी-एच. डी. ※

(१) अराजकतावाद

गांधीजी अक्सर कहते हैं कि वह स्वभाव से प्रजातंत्रवाद के हिमायती हैं। दूसरी तरफ उनके विरोधियों की राय है कि उनके तरीके सत्तावादियों और डिक्टेटरों के हैं। अभी ८वीं अक्तूबर को हाउस ऑफ कामंस में मि० एमरी ने हिंदुस्तान के बारे में अपने भाषण में गांधीजी, फासिस्ट और नात्सी डिक्टेटरों की तरफ इशारा करते हुए कहा कि मौजूदा राजनीति में उस क्रांतिकारी लीडर से बढ़कर दिलचस्प या खतरनाक कोई बात नहीं है जो जनता से अपनी व्यक्तिगत अपील के जोर से न सिर्फ एक जबर्दस्त राजनैतिक संस्था पर कब्जा कर लेता है बल्कि यह भी असंभव कर सकता है कि उसके साथी उसकी निरंकुशतापूर्ण इच्छाओं का कुछ भी विरोध करें। अपने मतलब को साफ करते हुए इस साम्राज्यवादी राजनीतिज्ञ ने बतलाया कि उसकी राय में जर्मनी में हिटलर और हिंदुस्तान में गांधीजी की डिक्टेटरशिप एक ही तरह की है।

धर्मांधता की तरह साम्राज्यवादी स्वार्थपरता भी मनुष्य के दृष्टिकोण को संकुचित कर देती है और विरोधी के ऊंचे आदर्शों को भी दुनिया के सामने गलत ढंग से पेश करके बदनाम करने की कोशिश करती है। गलतफहमी का एक दूसरा कारण शायद यह भी है कि अपने राजनैतिक व्यवहार में और प्रजातंत्रवाद-संबंधी विचारों में गांधीजी बहुत-से यूरोपियन विचारकों और राजनीतिज्ञों से आगे बढ़े हुए हैं।

यह लेख इस बात के संक्षेप में अध्ययन का प्रयत्न है कि प्रजातंत्रवादी समाज की व्यवस्था के बारे में गांधीजी के क्या विचार हैं और सत्याग्रही नेता की हैसियत से उनका राजनैतिक व्यवहार कहांतक प्रजातंत्रवादी आदर्श से मेल खाता है।

गांधीजी का मत है कि अहिंसा और प्रजातंत्रवाद में अटूट संबंध है, क्योंकि दोनों का बुनियादी सिद्धांत एक ही है—अर्थात् मनुष्यों की आध्यात्मिक समता। दोनों आदर्शों के मुताबिक हरेक आदमी को ज्यादा-से-ज्यादा तरक्की करने का बराबर मौका मिलना चाहिए और उसे किसी दूसरे की तरक्की का साधनमात्र न समझना चाहिए। व्यक्तिगत और जमाती संबंधों में अहिंसा की तरक्की के बिना प्रजातंत्रवादी संस्थाओं का विकास नामुमकिन है।

गांधीजी, जैसा कि आमतौर से मशहूर है, अराजकतावादी (फिलासॉफिकल अनार्किस्ट) हैं। आदर्श प्रजातंत्रवादी समाज में वह राज्य-संस्था के अस्तित्व के विरोधी हैं। इस विरोध के कारण नैतिक, ऐतिहासिक और आर्थिक हैं। हरेक राज्य में सरकार सजा का डर दिखाकर नागरिकों से थोड़े-बहुत काम करवाती है और उनको कानून के मुताबिक चलने पर मजबूर करती है। सरकारी सत्ता की वजह से नागरिक के काम नीतियुक्त नहीं रह जाते। गांधीजी का कहना है कि नीतिमय काम वही है जो बिना किसी बाहरी दबाव के कर्तव्य समझकर किया गया हो।[१] इसके अलावा, शासन-व्यवस्था चाहे जितनी प्रजातंत्रवादी हो, राज्य की बुनियाद सदा हिंसा पर ही होती है—पुलिस, सेना और सरकारी नौकरों की हिंसा और उनका बल। हिंसा का अर्थ है शोषण, और कार्ल मार्क्स की तरह गांधीजी की भी राय है कि हरेक राज्य गरीबों का शोषण करता है। राज्य-संस्था हिंसा का संघठित रूप है; उसकी उत्पत्ति ही हिंसा से है और उसको सुधारकर अहिंसात्मक कभी बनाया ही नहीं जासकता। एक बार गांधीजी ने कहा था : "मुझे राज्य-शक्ति की वृद्धि से बड़ा डर लगता है; क्योंकि, मालूम चाहे यह पड़ता हो कि राज्य शोषण को कम करके हमें लाभ पहुंचा रहा है, वह व्यक्तित्व का, जो प्रगतिशीलता की जड़ है, विनाश करता है, और इस तरह मनुष्य-समाज को ज्यादा-से-ज्यादा नुकसान पहुंचाता है। हमें बहुत-से ऐसे उदाहरण मालूम हैं जिनमें

१. गांधीजी, नीति-धर्म (अंग्रेज़ी); पृष्ठ ४०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(धनी) मनुष्यों ने (गरीबों के साथ) ट्रस्टी का-सा बर्ताव किया, लेकिन ऐसा कभी भी नहीं हुआ कि राज्य का अस्तित्व दरअसल गरीबों के लिए रहा हो।"[१]

आदर्श समाज, गांधीजी के अनुसार, राज्य-रहित अहिंसात्मक प्रजातंत्रवादी समाज है। यह समाज शुद्ध अराजकता की वह हालत है जिसमें सामाजिक जीवन उस पूर्णता को पहुंच गया हो जब वह स्वयं संघठित बन जाय। "इस दशा में हरेक अपना-आप शासक है। वह अपने ऊपर इस तरह शासन करता है कि वह अपने पड़ोसी के रास्ते में कभी रुकावटें नहीं डालता। आदर्श समाज में कोई राजनैतिक सत्ता नहीं होती, क्योंकि कोई राज्य नहीं होता।"[२]

आदर्श प्रजातंत्रवादी समाज गांवों में रहनेवाली सत्याग्रही जमातों का संघ होगा। गांधीजी के शब्दों में "अहिंसात्मक समाज गांवों में बसी हुई ऐसी जमातों का ही होसकता है जिनमें स्वेच्छापूर्ण (बिना किसी जोर-जुल्म या बाहरी दबाव से दिया गया) सहयोग प्रतिष्ठित और शांतिमय जीवन की शर्त है।"[३] अपनेआप, आजादी के साथ दिये गये इस सहयोग की बुनियाद पर बने हुए सत्याग्रही समाज के करीब-करीब हरेक व्यक्ति में ऊंचे दर्जे की अहिंसा विकसित होचुकी होगी और वह अपने ऊपर करीब-करीब पूरी तरह काबू पा चुका होगा। रूहानी एकता उसके लिए बहुत-कुछ तजुर्बे की बात होचुकेगी और सादगी और त्याग का उसका जीवन समाज-सेवा का जीवन होगा।

इस आदर्श समाज के जीवन के मुख्तलिफ हिस्सों की व्यवस्था समता के सिद्धांत के मुताबिक होगी। सामाजिक जीवन को समता पर व्यवस्थित करने के लिए हिंदुस्तान की पुरानी वर्ण-व्यवस्था में अपरिग्रह और शारीरिक श्रम के अहिंसात्मक आदर्शों के अनुसार कुछ हेरफेर होजायगा। आमतौर से लोग अपना पुश्तैनी पेशा अपनायेंगे। लेकिन गांधीजी के अनुसार इस कानून में अपवाद भी होंगे और मनुष्यों को अपने गुणों के अनुसार अपने पुश्तैनी पेशे को छोड़कर किसी दूसरे मुनासिब काम को करने की भी आजादी होगी। उनका मत है कि प्रत्येक वर्ण के मनुष्यों को अपनी जरूरतों के लिए खेती या उससे मिलती-जुलती मजदूरी करना चाहिए। इन जरूरतों के लिए मजदूरी कर चुकने पर मनुष्य जो कुछ जिस्मानी या दिमागी काम करे वह समाज-सेवा के लिए हो और उसका कोई मूल्य न लिया जाय।[४] सत्याग्रही की इन जरूरतों में न तो विलासिता के लिए स्थान होगा और न वे इतनी कम होंगी कि जिंदगी ही दूभर होजाय। दोनों हालतें मनुष्य की नैतिक उन्नति में रुकावट डालती हैं। इस अहिंसात्मक वर्ण-नियम में न तो ऊंच-नीच के भ्रम के लिए गुंजाइश होगी और न आजकल के विनाशक मुकाबले के लिए। शारीरिक मजदूरी का आदर्श अपरिग्रह में आर्थिक समता कायम कर देगा। अहिंसा और परिग्रह का मेल ही नहीं बैठता। गांधीजी के शब्दों में "प्रेम और मिल्कियत पर एकाधिकार साथ-साथ नहीं चल सकते। तात्विक दृष्टि से जब पूर्ण प्रेम हो तो पूर्ण अपरिग्रह भी होना चाहिए।"[५]

अपरिग्रह और शारीरिक श्रम के आदर्शों पर प्रतिष्ठित समाज कृषि-प्रधान होगा और ग्रामीण सभ्यता को अपनायेगा। आर्थिक जीवन में शोषण और मालिक-नौकर के अप्राकृतिक रिश्ते का अंत होजायगा। उत्पादन ग्रामीण उद्योग-धंधों के जरिये होगा। गांधीजी सब तरह की मशीनरी के खिलाफ नहीं हैं। लेकिन मुनाफे के लिए चलाये गये बड़े-बड़े मिल-कारखानों के साथ-साथ सत्याग्रही सभ्यता का विकास नामुमकिन है। बड़े पैमाने पर उत्पादन आर्थिक शक्ति को केंद्रित करता है और उसके लिए यह जरूरी होजाता है कि बड़े बाजारों और बहुत ज्यादा कच्चे माल पर कब्जा हो। दूसरे शब्दों में बड़े-बड़े कल-कारखानों का अर्थ है शोषण और हिंसा।

---

१. श्री. एन. के. बोस का 'एन इंटरव्यू विद महात्मा गांधी' शीर्षक लेख। माडर्न रिव्यू; अक्तूबर, १९३५

२. यंग इंडिया; जुलाई २, १९३१

३. हरिजन (अंग्रेज़ी); १३ जनवरी, १९४, पृष्ठ ४११०

४. हरिजन (अंग्रेजी); जून १, १९३५, पृष्ठ १३५; और जून २९, १९३५, पृष्ठ १५६

५. श्री एन. के. बोस का "एन इंटरव्यू विद महात्मा गांधी" शीर्षक लेख। माडर्न रिव्यू; अक्तूबर, १९३५

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ऐसे सादे आधुनिक औजारों और मशीनरी का स्वागत करते हैं जो बिना बेकारी बढ़ाये लाखों ग्रामीणों के बोझ को हलका करते हैं और जो गांवों में ही बनाये जासकते हैं और इस तरह परावलम्बी नहीं बनाते।[1]

सत्याग्रही, स्वावलम्बी गांवों के इस प्रजातंत्रवादी संघ को शायद ही दूसरे देशों से तिजारत करना पड़े। संघ के अंदर हरेक गांव भी स्वदेशी का आदर्श बर्तेगा और दूसरे गांवों से उसकी तिजारत सिर्फ ऐसी जरूरी चीजों के लिए होगी जिनको वह खुद पैदा ही नहीं कर सकता।

आदर्श समाज में न तो यातायात के भारी साधन होंगे, न वकील और कचहरियां, न आजकल के-से डाक्टर और दवाइयां, और न बड़े शहर। गांधीजी की राय में "हिंदुस्तान की मुक्ति इसमें है कि उसने जो कुछ पिछले पचास साल में सीखा है उसे भुला दे। रेल, तार, अस्पताल, वकील, डाक्टर आदि को जाना ही होगा।"[2]

जब केन्द्रित उत्पादन ही न होगा तो रेल आदि बनेंगे ही कैसे? इसके अलावा यह सब अधिकतर फौजी और औद्योगिक जरूरतों का परिणाम है और आदर्श समाज इनसे ऊपर उठ चुका होगा। इसी तरह सत्याग्रही मनुष्यों में झगड़े बहुत ही कम होंगे। जो होंगे भी वे आपसी बातचीत, दूसरों के समझाने-बुझाने, कभी-कभी पंचायतों से, और जब कभी ये साधन काफी न होंगे तब अहिंसात्मक प्रतिरोध से तय होजायेंगे। शारीरिक श्रम और अपरिग्रह के आदर्शों के रायज होने के कारण न तो पैसा लेकर इलाज बेचनेवाले डाक्टर-हकीम होंगे और न दवाइयों की भरमार। जब जीवन सादा, पवित्र और प्राकृतिक होगा, जब हरेक खेती और घरेलू धंधों में मेहनत करेगा और जब आजकल की जल्दबाजी, होड़ और अनिश्चित जीवन की परेशानियां गायब हो-चुकी होंगी, तब बहुतसी बीमारियों का तो नाम भी न रहेगा। जो छोटी-छोटी बीमारियां रह भी जायेंगी उनके इलाज के लिए प्राकृतिक चिकित्सा के तरीके होंगे। गांधीजी की राय है कि योग की क्रियाएं भी नैतिक, मानसिक और शारीरिक तंदुरुस्ती के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इन डाक्टरों का न रहना, जो आसान इलाज के भुलावे में डालकर मनुष्य को आत्म-निरोध की जगह संयम-हीनता की स्वच्छंदता का पाठ पढ़ाते हैं, समाज के लिए कितना हितकर होगा!

लेकिन मनुष्य सामाजिक प्राणी है। समाज ने ही मनुष्य को मनुष्य बनाया है। बिना समाज के उसकी उन्नति तो अलग, उसका अस्तित्व ही न रहेगा। इस गांधीजी के राज्यरहित, हिंसारहित आदर्श समाज की एकता कैसे कायम रहेगी? व्यक्तिगत स्वतंत्रता और वह कर्तव्य, जो समाज की एकता के लिए आवश्यक है, साथ-साथ कैसे चलेंगे? आज तो सरकार कानून बनाकर सामाजिक एकता के लिए आवश्यक कर्तव्य निश्चित करती है और नागरिक को सजा के डर से इन कर्तव्यों का पालन करना ही पड़ता है। क्या राज्य, सरकार और सजा से छुटकारा पाकर मनुष्य समाज का भी विनाश न कर बैठेगा? और अगर तात्विक दृष्टि से एकता के लिए आवश्यक कर्तव्य और व्यक्तिगत स्वतंत्रता साथ-साथ निभाये जासकते हैं, तो भी क्या आदर्श समाज का आदर्श मनुष्य, कल्पना-जगत के बाहर, स्वार्थपरता, अन्याय, हिंसा से भरे इस वास्तविक संसार में कभी संभव होसकेगा? क्या नैतिकता की यह उच्चतम उन्नति इंसान की पहुंच में है? इन प्रश्नों पर गांधीजी के विचारों के अध्ययन का प्रयत्न हम 'जीवन-साहित्य' के अगले अंक में करेंगे। (क्रमशः)

---

१. यंग इंडिया; भाग २, पृष्ठ ७१७ और ७९७; और हरिजन (अंग्रेजी), २९ अगस्त, १९३६, पृष्ठ २२६

२. स्पीचेज़ एंड रायटिंग्ज आफ महात्मा गांधी (अंग्रेजी, १९२२ का संस्करण); पृष्ठ ७७०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

कुछ अनुभव

'जीवन-साहित्य' के पाठकों से हमने अपने प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी अनुभव हमें लिख भेजने की प्रार्थना की थी। अनेक सज्जनों ने अपने मूल्यवान अनुभव भेजे हैं। उनमें से चुन-चुनकर हम अन्य पाठकों के लाभार्थ छापेंगे।

एक ऐसे सज्जन जिन्होंने अपने अनुभव लिखते हुए डाक्टरों और दवाइयों की निष्फलता की खबर ली है हमसे सिफारिश करते हैं कि 'जीवन-साहित्य' के सम्पादन के लिए कोई प्राकृतिक चिकित्सा का नामी-गिरामी डाक्टर होना तो अच्छा होता और उदाहरण में वह श्री बिड़लाजी के 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' लेख में के उस अवतरण को उद्धृत करते हैं कि जहां उन्होंने केलाग के सैनीटोरियम का वर्णन करते हुए लिखा है कि 'वहांके सारे चिकित्सक विशिष्ट डाक्टर हैं, उन्हें भोजन का ज्ञान है, शारीरिक ज्ञान से पूर्णतया परिचित हैं, दवा का उन्हें इल्म है, चाहे वे उसका उपयोग न करें, नश्तर देने में दक्ष हैं।' इस विषय पर हम अपने सहृदय पत्र-लेखक को श्री के. लक्ष्मण शर्मा का गत अगस्त के अंक में प्रकाशित 'अपना डाक्टर आप बनो' लेख पढ़ने को आमंत्रित करते हैं और साथ ही यह भी बतलाना चाहते हैं कि प्राकृतिक चिकित्सा के आचार्यों में कोई विशिष्ट डाक्टर नहीं था। प्रिसनीज़ किसान थे, लूईकूने जुलाहे थे, जो बजाय छुरी के हल चलाना जानते थे और ढरकी फेंकना, जिनकी प्रणाली पर चलकर दुनिया में लाखों असाध्य रोगियों ने आज सच्चा स्वास्थ्य प्राप्त कर लिया है। हमारे पत्र-लेखक लिखते हैं: "मैंने अपनी कच्ची समझ के अनुसार अपना इलाज करके कभी हानि नहीं उठाई।" पर इस कच्ची समझ से खा तो लें कोई मिक्स्चर, लेने के देने पड़ जायेंगे। यह चिकित्सा डाक्टरों के मार्फत नहीं बढ़ी है, न आगे बढ़ने को है। डाक्टर तो इसका विरोध करते ही पाये गये हैं। दुनिया में अंगुलियों पर गिननेलायक ईमानदार डाक्टर इसके पक्षपाती हुए हैं। उनका हमें कृतज्ञ होना चाहिए। पर ज्यादा डाक्टर तो टका कमानेवाले हैं, वे इस ओर लगनेवाले नहीं हैं। हम यह मानते हैं कि योग्य हाथों से ऐसी चीजों का संपादन हो तो अच्छा। पर अच्छे प्राकृतिक चिकित्सक की बाट देखते रहकर हम अपने रोगी को मरने नहीं दे सकते। प्राकृतिक चिकित्सा की यह भी एक विशेषता है कि उसमें बहुत उलझाववाली चीज है ही नहीं। शुद्ध नीयत चाहिए और प्रकृति पर श्रद्धा और विश्वास। जिस किसी भी डाक्टर को दवा और अपनी छुरी पर श्रद्धा है वह हमारे किसी काम का नहीं होगा। डाक्टरों में कितने हैं जिन्हें भोजन का ठीक ज्ञान है? हमारे पास उनके अज्ञान के पोथे-के-पोथे धरे हैं। ज्ञान के नाम से जिन्होंने दिमाग में अज्ञान ठूंसा है और जिनके उस अज्ञान के कारण जनता को भारी हानि उठानी पड़ती है उसे ज्ञान मानकर महत्व देना हमें तो उचित नहीं जंचता।

पटने की बात है, भूकंप के बाद के दिनों की। गांधीजी के डेरे में ही एक मीटिंग के कुछ पहले कुछ अंग्रेजी पढ़े-लिखे बिहारी सज्जन काका कालेलकर से पूछ रहे थे कि हम गांवों में जाकर कुछ कर सकते हैं? काका साहब ने जवाब दिया, तब जबकि आपने जो learn किया (सीखा) है उसे unlearn (भूला) न करें। यही बात बहुत कुछ डाक्टरों पर भी लागू होती है—थोड़े-से किंचितमात्र सही, ज्ञान के साथ टोकरी भर कूड़ा जो उन्होंने दिमाग में भरा है वह जबतक न निकालें तबतक वे कैसे इस ओर झुक सकते हैं? और हम ऐसे आदमियों के लिए कबतक ठहरेंगे? हम जब रोजमर्रा देख रहे हैं कि डाक्टरों से जवाब पाये हुए सैकड़ों रोगियों को हम अपनी सरल पद्धति से दिनों में पूरा चंगा कर लेते हैं, तब हम सिर्फ उसकी डिग्री पर मरने क्यों जायें? जैसे यह भ्रम है कि हमें अच्छा करने के लिए डिग्रीधारी डाक्टर चाहिए, उससे भी बड़ा भ्रम यह होगा कि हमें समझाने, सिखाने को भी डिग्रीधारी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होना चाहिए। हम एक ऐसे अनपढ़ को किसी डाक्टर के मुकाबले में कहीं ज्यादा पसंद करेंगे जो इस चिकित्सा के सिद्धांत को पूरी तरह समझ गया है और अपने जीवन में उसका प्रयोग करता है, बजाय उस डाक्टर के जो खुद बीमारियों का शिकार रहते हुए भी दूसरों के लिए स्वास्थ्यबख्श बनता है? हमारे पत्र-लेखक को हम धीरज रखने की सलाह देंगे। हमारी कोशिश रहेगी कि देश में जो इस चिकित्सा के भक्त हैं और डिग्री-धारी भी हैं उनकी लेखनी का लाभ हम अपने पाठकों को दें।

जड़ी-बूटी

'जीवन-साहित्य' के पाठकों में से देहरादून के पास के एक वैद्य सज्जन लिखते हैं कि 'जीवन-साहित्य' में जड़ी-बूटियों की चर्चा भी होनी चाहिए। हम उनसे सहमत हैं। जिन सज्जनों को कुछ खास जड़ी-बूटी या वनस्पतियों का विशेष अनुभव हो उन्हें हम इस विषय पर लिखने का सादर निमंत्रण देते हैं। पर कोई सज्जन किसी पोथी में से किसी जड़ी-बूटी का गुण पढ़कर या किसी व्यक्ति से सुनकर लिखने का कष्ट न उठावें। हमारे सामने ऐसी अनेक पोथियां हैं; पर हम जानते हैं कि उनमें लिखी हुई अधिकांश चीजें इस या उस कारण से बेकार हैं। ऐसी चीजों के उपयोग से प्रायः हानि भी होती है।

लोगों को जैसे डाक्टरों पर श्रद्धा है वैसे ही जड़ी-बूटियों पर भी। बिना विचारे और परिणाम की चिंता किये बिना लोग हर किसीकी बतलाई हुई हर कोई जड़ी-बूटी इस्तेमाल करने को तैयार होजाते हैं।

लोगों का खयाल है कि जड़ी-बूटी क्या हानि करेगी? पर उनमें भी बहुतेरी जहरीली चीजें होती हैं जो प्राण लेसकती हैं या काया को भी भारी कष्ट में डाल सकती है। उनमें की कई चीजें अल्प मात्रा में तो नहीं पर अधिक मात्रा में लीजाने पर खूब हैरान कर सकती हैं। मेरे एक संबंधी ने मेरे ही एक जड़ी के प्रयोग के कारण दो-तीन दिन खासी तकलीफ उठाई थी। खुद मैंने भी ऐसे प्रयोगों में कष्ट उठाया है। इसलिए हम ऐसे ही प्रयोगों के बारे में चर्चा छापेंगे जिनका लेखकों को अपने या निकटस्थ लोगों पर का अनेक बार का अचूक अनुभव हो। भरसक कई चीजें मिलाने की बात न हो। जहरीली चीजें तो बिलकुल ही न हों।

बहुतेरे लोग समझते हैं कि साधु-संत जंगलों में रहते हैं इसलिए उनके पास जरूर बहुत रोगों की जड़ी-बूटियां रहती हैं। और लोगों की इस भावना का फायदा उठाकर इसी बहाने ये भेषधारी साधु लोगों को ठगते भी खूब हैं।

बीमार के बारे में तो यह कहावत चरितार्थ होती है कि 'आरत के चित रहत न चेतू'—उसे इस संबंध में सोचने-विचारने की शक्ति ही नहीं रह जाती। वह सोचने लगता है, शायद यही जड़ी लग जाय, शायद इसीसे मैं चंगा होजाऊं। जैसे वह झाड़-फूंक, डोरा-मंत्र, गोचर ग्रह के फेर में पड़ता है वैसे ही इन चीजों के भी फेर में पड़ा रहता है। राम जैसे बन के वृक्षों से सीता का पता पूछते थे वैसे ही वह भी हर बशर से अपने मर्ज की कोई दवा पाने की उम्मीद करता है। मुझे अपनी चित्रकूट की यात्रा की याद आती है। एक गांव से गुजरते हुए एक स्त्री ने राह में अपने बच्चे की बीमारी की चर्चा करके कोई दवा चाही थी। किसी भी वृक्ष का पत्ता पल्लव जड़ बता दीजिए और तैयार होजायगा वह काम में लाने को। और वह वृक्ष जितना ही अपरिचित होगा उतना ही अधिक विश्वास करेगा। बताइए अमुक पहाड़ पर, अमुक स्थान पर बड़ी मुश्किलों के बीच यह चीज मिलेगी, तो समझेगा जरूर इससे पूरा फायदा होगा। अगर उसे बतलाइए कि पालक के ताजे पत्ते, टमाटर, गाजर खाओ तो फायदा होगा। उसपर वह यकीन नहीं लावेगा, क्योंकि उनसे वह परिचित है और जब-तब खाता भी है।

हमारा खयाल है कि अपरिचित जड़ी-बूटियों में भी कुछ ऐसी होसकती हैं जिनमें आहार के अनेक गुण हों, उनको आजमाने की जरूरत है। जिन्होंने इन्हें आजमाया हो उन्हें इनपर प्रकाश डालना चाहिए।

अपने यहां अनेक चीजों को ठंढी-गरम कहकर लोग उनकी गुणावली खतम कर देते हैं। प्रायः ऐसी चीजों के दो ही भेद किये जाते हैं और इतना ही जानते-मानते हैं कि अमुक वस्तु ठंढी है, अमुक गरम, और यह समझते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं कि जब कोई ऐसी बीमारी हो जिसमें गर्मी लगे तो ठंढे गुणवाली चीज खानी चाहिए और ठंढक लगे तब गरम गुणवाली। गर्मी में ठंढी और जाड़े में गरम गुणवाली चीजें खानी चाहिएं। तीसरा एक भेद बादी का भी है, अर्थात् अमुक वस्तु बादी करती है। पर इन भेदों में लोग बहुत गलतियां करते हैं, कई खाने योग्य चीजें त्याग देते हैं और न खाने योग्य ग्रहण कर लेते हैं।

हम चाहते हैं पाठक यह धारणा छोड़कर यह ग्रहण करें कि किन वस्तुओं में शरीर के पोषण के लिए क्या-क्या तत्व हैं और किन-किन चीजों को एकसाथ मिलाकर लेने से हानि होती है और किनको मिलाने से नहीं। जड़ी-बूटियों के संबंध में भी हम इसी दृष्टि से विचार करना चाहेंगे।

हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा

हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा के मंत्री श्री श्रीमन्नारायण अग्रवाल ने हिंदी-उर्दू सीखने के लिए एक अपील निकाली है, वह हम यहां प्रकाशित करते हैं और आशा करते हैं कि 'जीवन-साहित्य' के पाठक अधिक-से-अधिक संख्या में हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा के सभासद बनेंगे:—

"हिंदुस्तान के लिए राष्ट्रभाषा की जरूरत के बारे में दो राय नहीं होसकतीं। यह जबान अंग्रेजी नहीं होसकती, यह भी साफ जाहिर है। हमारी राष्ट्रभाषा कोई देशी जबान ही होनी चाहिए। जिस देशी राष्ट्रभाषा को कांग्रेस ने हिंदुस्तानी कहा है, यह हिंदुस्तानी सहल हिंदी और सहल उर्दू ही होसकती है। हमारी बदनसीबी से हिंदुस्तानी की दो धाराएं—हिंदी और उर्दू—आज एक-दूसरे से दूर होती जारही हैं। इन दोनों को नजदीक लाने की कोशिश करना देश के सेवकों का फर्ज है। यह काम सिर्फ बहस और प्रस्तावों से नहीं होसकेगा। जरूरत इस बात की है कि देश के काफ़ी लोग हिंदी और उर्दू दोनों सीख लें। इन दोनों रूपों और लिखावटों को जानने से उनके बीच की खाई कम होजायगी और धीरे-धीरे कुदरती तौर पर एक सुंदर और मजबूत हिंदुस्तानी भाषा का चलन होसकेगा।

"इसी खयाल से वर्धा में हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा कायम की गई है। सभा का हेतु हिंदी और उर्दू का साथ-साथ प्रचार करना है। सभा के सभापति डाक्टर राजेंद्रप्रसाद हैं और उपसभापति महात्मा गांधी हैं। ऐसे ही लोग सभा के सभासद बन सकते हैं जो हिंदी और उर्दू दोनों को लिख-पढ़ सकते हों या सीखना चाहते हों और जो दोनों का प्रचार करने के लिए तैयार हों। यह सभा हिंदी और उर्दू का प्रचार करनेवाली संस्थाओं के विरोध में शुरू नहीं की गई है। उनको एक-दूसरे के नजदीक लाना और उनका काम पूरा करना इस सभा की कोशिश रहेगी।

"हम आशा करते हैं कि हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा के जरिये राष्ट्र-भाषा के तौर पर हिंदी और उर्दू का उलझा सवाल बहुत कुछ सुलझ सकेगा। हमें यह भी उम्मीद है कि इस काम में सभी कौम के लोग दिलचस्पी लेंगे और हाथ बटायेंगे। जो भाई या बहन सभा के बारे में ज्यादा जानकारी हासिल करना चाहते हों और सभासद बनना चाहते हों वे 'मंत्री, हिंदुस्तानी-प्रचार-सभा, वर्धा' को लिखने की कृपा करें।"

(पृष्ठ १२५ का शेष)

To the Women	३॥)
To the Hindus and Muslims	६)
My appeal to the British	१॥)
Our language problem	१॥)

ये पुस्तकें हमारी प्रयाग, दिल्ली, वर्धा और इंदौर शाखाओं तथा प्रधान कार्यालय से भी मिल सकती हैं।

पुस्तकालयों के लिए एक सूचना

शिवपुर, बनारस के श्री रामजीदास मदनलाल फर्म के मालिक श्री मदनलालजी ने प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचारार्थ 'जीवन-साहित्य' के पचास ग्राहकों का चंदा हमें भेजा है। वह चाहते हैं कि 'जीवन-साहित्य' उन पुस्तकालयों को सालभर तक मुफ्त दिया जाय जो 'जीवन-साहित्य' मंगाने में असमर्थ हों। जो पुस्तकालय 'जीवन-साहित्य' के ग्राहक न हों और 'जीवन-साहित्य' प्राप्त करना चाहते हों अपने पुस्तकालय की पुस्तक-संख्या, स्थापना-काल और कार्यकारिणी समितिके सदस्यों की नामवली के साथ शीघ्र प्रार्थना पत्र भेजें।

मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न--कब्ज की दवा क्या है? कोई ऐसी दवा बताइए जिसका व्यवहार यात्रा वगैरा में भी बेखटके किया जा सके एवं साथ रखने में भी विशेष असुविधा न हो। --'आशाप्रद', सीकर

उत्तर--यदि भोजन ठीक रहे तो कब्ज कभी न हो। कब्ज उन्हींको रहता है जो फल-तरकारियों का समुचित प्रयोग नहीं करते और करते हैं तो उनका ऊपर का छिलका पूरी तरह निकालकर। कब्ज न रहे इसके लिए हरी तरकारियां और फल अधिक उपयोग में लाना चाहिए और आटे में से चोकर न निकालना चाहिए। चावल भी वही खाना चाहिए जो ज्यादा छंटा न हो। आंतें मल बाहर करने का काम ठीक कर सकें इसके लिए आवश्यक है कि भोजन में फुजला अर्थात् कुछ खुरदरी चीज हो। बाजार में बिकनेवाली कब्ज की कोई भी दवा ऐसी नहीं है जो हानिकारक न हो। यदि अभीतक कोई भी निर्दोष औषध का पता चला है तो वह है, चोकर। यदि दिन में छटांकभर चोकर का उपयोग किया जाय तो पुराना-से-पुराना कब्ज चला जाय। चोकर दूध या रोटी में मिलाकर या किसी तरह भी खाई जासकती है। लोग सोच सकते हैं कि पशु का खाद्य चोकर खाया जासकेगा कैसे? एक बार शुरू कर देखें तो अपनेआप ही इसके उपयोग की नई-नई विधियां निकल आवेंगी। यात्रा में भी साफ चोकर डिब्बे में बंद करके आसानी से साथ रक्खी जासकती है। चोकर में प्राकृतिक लवण बहुत हैं, इसके उपयोग से उनका भी लाभ मिलेगा।

प्रश्न--क्या मनुष्य को गरमी की बनिस्बत जाड़े म अधिक भोजन करने की आवश्यकता होती है?

—टी अग्रवाल, किशनगंज

उत्तर--भोजन का ऋतु से नहीं शारीरिक श्रम से संबंध है; पर हमारे यहां यह मान्यता है कि जाड़े में अधिक खाया जासकता है। उसका कारण यह है कि जाड़े में अधिक शारीरिक श्रम होपाता है, अतः भूख भी अधिक लगती है। गरमी के कारण आदमी सुस्त पड़ा रहता है, अतः भूख कहांसे लगे? गरमी के दिन में खेत में काम करनेवाले किसान को उन बाबू से दूने भोजन की जरूरत होती है जो गद्दे-तकिये पर पड़े रहते हैं। आदमी अधिक-से-अधिक भोजन तभी कर पाता है जब वह ठंढे तापमान में खूब शारीरिक श्रम करता है। जिन यात्रियों ने ठंढे देशों में पैदल यात्रा की है उनका कहना है कि उस समय उनको अधिक खाना पड़ा है और अधिक चिकनाई खाने पर भी भूख ठीक लगती रहती है।

प्रश्न--मूंगफली कच्ची खाई जाय या भुनी?

--श्यामसुंदर, जबलपुर

उत्तर--मूंगफली का गूदा इतना कड़ा होता है कि वह कच्ची खाई जाने पर पाचन-प्रणाली के लिए बहुत भारी पड़ जाती है। अतः मूंगफली को भूनकर ही खाना चाहिए, पर उसे अधिक नहीं भूनना चाहिए, अन्यथा उसके अणुओं में भरा तेल गरम होजायगा और वह तेल में तले पदार्थ की तरह दुष्पाच्य होजायगी। मूंगफली उबालकर भी खाई जासकती है। उसे छिलके समेत ही उबालना चाहिए। जिस पानी में उबालना हो उसमें थोड़ा नमक डाल दिया जाय तो मूंगफली नमकीन होजायगी।

प्रश्न--क्या यह आवश्यक है कि हमारे भोजन में पत्तीदार भाजियां रहें ही?

सुरेंद्रप्रसाद, रतनगढ़

उत्तर--हमारे भोजन में लोहा, चूना, फासफोरस, आयोडीन सलफर आदि प्राकृतिक लवण होने चाहिएं। इनके अभाव से अनेक रोग होते हैं। इनमें लोहा, चूना प्रधान हैं। यदि इन दोनों की प्राप्ति का ध्यान रक्खा जाय तो और सभी प्रायः अपनेआप पूरे होजाते हैं। ये दोनों ही लवण सभी पत्तीदार भाजियों में बहुत अधिकता से होते हैं। पालक, पात गोभी, बथुए, सरसों का साग, शलजम की पत्ती में ये दोनों ही इतनी मात्रा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में हैं कि इनकी समता दूध, मक्खन, शंतरा, आटा, चावल, सेब आदि भी नहीं कर सकते। पत्तियों में जीवन-दायक शक्ति भरी रहती है। हिरन, गाय, बैल-बकरी आदि पशुओं को पत्तियां न मिलें तो उनका बढ़ना ही रुक जाय। बरसात में जब उन्हें हरी चीजें अधिक मिलने लगती हैं तो उनका बढ़ना साफ दिखाई देता है। जो बच्चे किसी तरह पनप ही नहीं रहे थे हरी पत्तियों का प्रयोग कराकर उनका स्वास्थ्य अच्छा बनाया जासका है। दूध में सभी अन्नों से बढ़िया चूना मिलता है, उसका कारण पशुओं का हरा चारा ही है। हरी भाजियां विटैमिन की भी खान हैं। इनको स्वास्थ्य का संतरी समझकर इन्हें भोजन में अवश्य स्थान देना चाहिए।

प्रश्न—ज्वर के रोगी को खाने के लिए क्या दिया जासकता है? —बाबूलाल, कानपुर

उत्तर—ज्वर आने पर पहले तीन-चार दिन तक ताजे फलों का रस ही देना चाहिए। अक्सर लोग ज्वर आने पर दूध देते हैं, यह बहुत बुरा है। मियादी बुखार में दूध से अधिक हानिकारक भोजन शायद ही दूसरा दिया जा सके। बुखार में जो लोगों को दस्त आने लगते हैं अथवा जीभ साफ नहीं होती उसका कारण दूध ही है। दूध से तो पतला मठा देना ज्यादा ठीक होगा।

तीन-चार दिन बाद रसीले फल भी दिये जासकते हैं। अन्न का व्यवहार ज्वर उतरने पर ही करना चाहिए। यदि अन्न किसी रूप में दिया जासकता है तो वह अंकुरित गेहूं का शोरबा है। अंकुरित गेहूं को कुचलकर पानी के साथ बटली में डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए और फिर पक जाने पर उतारकर छान लेना चाहिए। ज्वर उतरने पर रोगी को पहले फल-दूध पर लाना चाहिए, तब फिर धीरे-धीरे साधारण हलके भोजन पर।

प्रश्न—पाचन और निद्रा का क्या संबंध है? भोजन के बाद कितनी देर सोना चाहिए? — 'जिज्ञासु', पूना

उत्तर—निद्रावस्था में जाग्रतावस्था की बनिस्बत आमाशय का काम बहुत ढीला पड़ जाता है। जो भोजन आमाशय से चार घंटे में छोटी आंतों में चला जाना चाहिए उसके जाने में छः-सात घंटे और कभी-कभी इससे भी अधिक समय लग जाता है। यही कारण है कि भोजन के बाद तुरंत सोनेवालों को कभी-कभी सवेरे डकार में पूर्व-संध्या को किये गये भोजन की गंध आती है और खटास गले तक पहुंच जाती है। भोजन करने के तीन-चार घंटे बाद ही सोना चाहिए। पहले सोना निश्चय ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक और पाचन की गड़बड़ी से उत्पन्न होनेवाले रोगों का कारण होगा। भोजन के बाद लेटकर आराम करने से पाचन अच्छा होता है, पर नींद न आनी चाहिए।

प्रश्न—बच्चे को दूध पिलानेवाली स्त्री का भोजन क्या हो?

उत्तर—ऐसी स्त्री को फल और तरकारियों का उपयोग खूब करना चाहिए। उसे मिर्च, खटाई, अचार, प्याज, लहसुन, सरसों का तेल, चाय, काफी, मांस, मदिरा का व्यवहार कदापि न करना चाहिए। इनके प्रयोग से जो दूध उत्पन्न होगा वह बच्चे के स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होगा। माता को चीनी भी न खानी चाहिए, गुड़ खाया जासकता है। पालक, गाजर, चुकंदर, परवल, लौकी, नेनुवा, किशमिश, अंजीर, अमरूद, पपीता, आम, सेब, चोकर समेत आटे की रोटी आदि ऐसा भोजन होना चाहिए जो मात्रा में अधिक लिया जासके और जिसमें काफी फुजला हो, जिसमें पेट साफ होता रहे। माता को कब्ज रहना बच्चे के लिए बहुत बुरा है, दिन में दो या तीन बार भी खुलकर शौच होना ही चाहिए। माता के भोजन में चिकनाई की मात्रा साधारण से सवाई और दूध-दाल की मात्रा ड्योढ़ी कर देनी चाहिए। अच्छा हो कि दाल के बजाय अधिक दूध का ही व्यवहार किया जाय।

कई ऐसे खाद्य हैं जिनसे दूध अधिक होता है। अंकुरित गेहूं व बादाम इसके लिए अच्छे साबित हुए हैं। माता को पानी भी अधिक पीना चाहिए। जाड़े के दिनों में भी दूध वगैरा द्रव-पदार्थ के अलावा डेढ़-दो सेर पानी अवश्य पीया जाय।

—वि० दा० मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'मंडल' का एक नया प्रकाशन

'श्रीजमनालालजी'—एक श्रद्धांजलि : एक नया सुझाव

[श्री घनश्यामदासजी बिड़ला की एक नई पुस्तक 'श्रीजमनालालजी' अभी हाल में सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली से प्रकाशित हुई है। इसके संबंध में हमें एक पत्र प्राप्त हुआ है। पत्र एक आलोचक की दृष्टि से न लिखा जाकर एक भक्त की दृष्टि से लिखा गया है। पत्र में 'जीवन-साहित्य' के संबंध में कुछ सुझाव भी हैं, जिन्हें हम पाठकों के विचारार्थ उपस्थित करते हैं। क्या पाठकगण 'जीवन-साहित्य' की चालू धारा को रोककर बीच-बीच में उसे पुस्तक के रूप में प्राप्त करना पसंद करेंगे? इस विधि से उन्हें 'जीवन-साहित्य' के एक अंक के मूल्य में एक पुस्तक मिल जायगी। इस तरह के और भी किसी पाठक के पास कुछ सुझाव हों तो भेजे जासकते हैं। —संपादक]

संपादकजी,

मुझे इजाजत दीजिए कि आपके 'जीवन-साहित्य' के कालमों में हाल की प्रकाशित एक अनूठी पुस्तक की कुछ चर्चा करूं। डरिए नहीं, मैं जानता हूं कि फिलहाल आपने समालोचना बंद कर रक्खी है, अतः मैं उसकी समालोचना नहीं करूंगा और मेरे लिए यह संभव भी नहीं है। मैं तो उस पुस्तक के प्रति अपनी श्रद्धांजलि ही अर्पण करना चाहता हूं और साथ ही इसी बहाने एक पुण्य आत्मा का स्मरण करना और कराना।

आपके पाठकों में कौन स्व० श्रीजमनालालजी के नाम से परिचित नहीं होगा? 'सस्ता साहित्य मंडल' के मूल संस्थापकों में वह प्रधान थे। फिर पिछले दिनों आपके पत्र का 'बजाज स्मृति अंक' के नाम से एक सुंदर अंक निकल चुका है। पर उस अंक से या और जो कई पत्रों के विशेषांक स्वर्गीय आत्मा की स्मृति में निकले उनसे तृप्ति होने के बजाय अधिक जानने-सुनने की भूख जग गई। जैसे गांधीजी के बारे में, अनेक ग्रंथ निकले, स्वयं उनकी लिखी आत्मकथा निकली; पर कहां लोगों की तृप्ति होती है? गंभीर ग्रंथों के अनेक पारायण करने पर भी संतोष नहीं होता, इसी प्रकार महान् आत्माओं के चरित्र भी बार-बार और नये-नये प्रकार से सुनने की आकांक्षा मन में उठती रहती है।

पिछले दिनों श्री घनश्यामदासजी बिड़ला ने गांधीजी पर 'बापू' नामक जो छोटी पुस्तक लिखी वह अनेकों में एक थी। गांधीजी जैसे लिखा करते हैं कि मैं अपने लेखों में अपना हृदय उंडेलता हूं, वैसे ही लेखक ने उसमें अपना हृदय उंडेल दिया था और इसीका परिणाम यह हुआ कि अबतक उसकी १३००० प्रतियां छप चुकीं सुना जाता है। मुझे गांधीजी पर जहां कोई नई चीज मिल जाती है, पढ़ने से बाज नहीं आता। वह पुस्तक भी मुझे इतनी भाई कि मैंने कितनों को उसका पाठक बनाया। जिन-जिनने उसे पढ़ा, सराहा। पिछले दिनों एक संस्कृत के साहित्याचार्य और हिंदी के एम. ए. पंडितजी 'बापू' पढ़ने ले गये। धन्यवादपूर्वक लौटाते समय बोले, 'गांधीजी के संबंध में इस पुस्तक को पढ़कर मेरे अनेक भ्रम दूर होगये।' कितनों ने ही उस पुस्तक के संबंध में ऐसे ही विचार प्रकट किये हैं। मुझे तो उम्मीद नहीं थी कि शीघ्र ही वैसी ही दूसरी चीज लेकर श्री घनश्यामदासजी सामने आवेंगे।

'श्रीजमनालालजी' उन्हींकी नई रचना है। इसे श्रीजमनालालजी की जीवनी कहें? कह सकते हैं। क्योंकि उनके जीवन की सभी खूबियां इसमें बड़ी खूबसूरती से अनायास प्रकट होती हैं। सन् तारीख वार नहीं। लेखक सन् तारीखों की ओर अधिक अनुरक्त नहीं जान पड़ते। जरूरत भी क्या है? जीवनी कोई हुंडी-पुर्जा नहीं होती कि ठीक-ठीक मिति संवत् दिया जाय कि ब्याज जोड़कर लेने में सहूलियत हो। न लेखक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ने 'रिकार्ड कीपर' का काम किया है कि बाकायदा सब चीजें एक के बाद दीगरे सजावे। वास्तव में तो मैं इस पुस्तक को लेखक के जी की कसक कहूंगा। अपने प्यारों की मृत्यु पर ज्ञानी और अज्ञानी दोनों ही उन्हें स्मरण कर-करके कुछ कहते हैं। ढंग दोनों का अलग-अलग होता है। पर ऐसे समय में हार्दिक उच्छ्वास तो दोनों में ही होना स्वाभाविक है। यह सज्ञान की दृष्टि का स्मरण है, पर उच्छ्वास से पुस्तक भरपूर है। अंततक कहीं प्रवाह में रुकावट नहीं मिलेगी। जान पड़ता है लेखक ने बीच में ही लेखनी को विश्राम दे दिया, नहीं तो दिल में बातें तो और थीं और बहुत थीं।

लेखक ने जैसे जमनाजी में जी भर गोते लगाये हैं। हिंदू धर्म में किसीकी मृत्यु पर दाहक्रिया के उपरांत साथी-संगाती स्नान करते हैं। लेखक श्रीजमनालालजी की मृत्यु के समय वर्धा में दर पर उपस्थित थे। जान पड़ता है उन्होंने अपने अंतःस्तल को इसी स्नान द्वारा शांत किया है। पुस्तक पढ़कर कहीं यह पता नहीं चलता कि लेखक ने लिखने के लिए लिखा है या छपाने के लिए। बस, आदि से अंततक हृदय के उद्गार हैं। कहीं जमना के प्रवाह की भांति गति थोड़ी-सी मंद है तो कहीं अधिक प्रखर। इच्छा होती है पुस्तक से कुछ उद्धृत करूं। पर जहां सारी पुस्तक ही उद्धृत करने योग्य हो वहां क्या चुनूं और क्या छोड़ूं? तब भी लेखक के विश्लेषण की एक बानगी सामने रखना चाहता हूं :—

"गांधीजी ने अपना पंचम पुत्र खोया; गरीबों ने अपना हितैषी खोया; वणिक-समाज ने एक वैश्यर्षि खोया; कांग्रेस ने एक खेवट खोया; मुल्क ने एक सेवक खोया; नेताओं ने एक साथी खोया; मित्रों ने एक मित्र खोया; और जानकीदेवी ने अपना सिर-छत्र खोया।"

× × ×

"जमनालालजी में न था आलस्य, न था क्रोध तथा विषाद, न था धन का लोभ। उनमें कर्मण्यता थी। वह स्नेह के आगार थे। व्यावहारिकता उनमें कूट-कूटकर भरी थी। स्वदेश-प्रेम उनका एक स्वभाव बन गया था। आतिथ्य से वह कभी अघाते न थे। मैत्री करना तो उन्हें आता ही था, निबाहना भी आता था। उनमें विनय था। उनमें सत्य का हठ था। वह सेठ थे और साधु थे।"

इस पुस्तक की भाषा के बारे में दो शब्द। जैसे पुस्तक के भाव लेखक के हृदय के उद्गार हैं वैसे ही भाषा हार्दिक भाषा है। पढ़ते हुए पुस्तक की भाषा और भाव पाठक को अपने साथ बहा लेजाते हैं। जितनी देर पोथी हाथ में रहती है पाठक उसमें डूब-सा जाता है। न आभासपूर्वक लाई हुई भाषा है न खींच-खांचकर रक्खे हुए भाव। जान पड़ता है सहजगति से भाव हृदय में आते गये हैं और लेखक उनको कलमबंद करते गये हैं।

लेखक में उच्च भावना की कमी नहीं है, पर इस पुस्तक को लिखकर तो मानों लेखक और ऊपर उठ गये हैं। इसका पाठक भी इसके पाठ से अपनेको जरूर ऊंचा पावेगा।

लेखक को दुःख है कि जिनकी गाड़ी साथ चली थी उनमें एक ने अपनी रफ्तार इतनी तेज करली कि वह पीछे छुट गये। मुझे मालूम है कि लेखक ने पहले अपने इस स्मरण का नाम **'समानाः स्वर्याताः'** रक्खा था। यह नाम क्या था लेखक के हृदय की संपूर्ण वेदना का परिचायक था। जिस भर्तृहरि के श्लोक का यह टुकड़ा है वह पूरा श्लोक सामने हुए बिना केवल इस टुकड़े से वेदना का अंदाज नहीं मिल पाता। मैं पाठकों को वह पूरा श्लोक भेंट करता हूं:—

निवृत्ता भोगेच्छा पुरुषबहुमानो विगलितः
समाना स्वर्याताः सपदि सुहृदो जीवितसमाः।
शनैर्यष्टयोत्थानं घनतिमिररुद्धे च नयने
अहो धृष्टः कायस्तदपि मरणापाय चकितः॥

अर्थात् भोग भोगने की इच्छा नहीं रही; मान भी घट गया; हमारे बराबरवाले चल बसे; जो घनिष्ट मित्र रह गये हैं वे भी हम जैसे निकम्मे होगये हैं। हम बिना लकड़ी के उठ भी नहीं सकते और आंखों में अंधेरी छागई है। इतना सब होने पर भी हमारी काया कैसी बेहया है जो अपने मरने की बात सुनकर चौंक उठती है।

यह नाम जाहिर करता है कि लेखक ने यह चीज जनता के सामने रखने की नीयत से नहीं लिखी होगी! पर मित्रों का आग्रह टालना बड़ा कठिन होता है और

(शेष पृष्ठ १२६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडल की ओर से

क्षमा-प्रार्थना

'जीवन-साहित्य' के प्रथमांक से पिछले अंकतक परिस्थितिवश हम मंडल संबंधी कोई सूचना नहीं दे सके, इसके लिए 'मंडल' के पाठकों के प्रति हम क्षमाप्रार्थी हैं। आगे से 'मंडल' के समाचार देने का प्रयत्न किया जायगा।

अगस्त महीने से 'मंडल' के कार्य में कई महत्व-पूर्ण परिवर्तन होनेवाले थे। कई नये ग्रंथों के प्रकाशन की योजना होरही थी। 'मंडल' के सम्मान्य सदस्य श्री महावीरप्रसाद पोद्दार 'मंडल' के कार्य को सुचारु रूप से चलाने में काफी दिलचस्पी लेरहे थे और ग्रंथों के संपादन में काफी कष्ट ले रहे थे। 'जीवन-साहित्य' भी, वर्तमान रूप में उन्हींकी प्रेरणा और उत्साह से निकल रहा है। पहला अंक उन्होंने अपने विचार और रुचि के अनुसार तैयार कराया था। पर ९ अगस्त को देश की राजनीति ने ऐसा पलटा खाया कि सारा कार्यक्रम ही गड़बड़ा गया। श्री पोद्दारजी पकड़े गये। इनके अलावा श्री काका साहब, हरिभाऊजी उपाध्याय तथा जीतमलजी लूणिया आदि 'मंडल' के सदस्य जो 'मंडल' के काम में काफी दिलचस्पी रखते थे वे भी पकड़े गये। जो योजनाएं सोची गई थीं वे फिलहाल अनिश्चित काल के लिए स्थगित होगईं।

शाखाएं बंद हुईं

इसी तरह इधर यातायात के साधनों की गड़बड़ी, मालगाड़ियों से सामान भेजने-मंगाने की दिक्कत, कागज की कमी आदि कई कारण ऐसे हैं कि वर्तमान समय में मंडल को अपने कार्य को समेटना पड़ रहा है। इसीके फलस्वरूप **कलकत्ता और लखनऊ की** शाखाएं बंद कर देनी पड़ रही हैं। यों कलकत्ते में 'शुद्ध खादी भंडार' पर 'मंडल' की पुस्तकें मिलने की व्यवस्था की है। इसी प्रकार लखनऊ में भी 'सस्ता साहित्य भंडार' वालों को 'मंडल' की पुस्तकों की एजेंसी लखनऊ जिले के लिए दीगई है।

वर्धा तथा इंदौर शाखा के व्यवस्थापक पकड़े गये। इससे दोनों जगह के काम को काफी धक्का लगा। यों वहांका काम साधारण रूप में चल रहा है। प्रयाग शाखा का काम ठीक प्रकार से चल रहा है। लखनऊ शाखा के व्यवस्थापक श्री पुरुषोत्तम पंत प्रधान कार्यालय में आगये हैं।

नवीन पुस्तकें तथा पुनर्मुद्रण

श्री घनश्यामदास बिड़ला की श्री जमनालालजी पर लिखी पुस्तक तैयार होगई है और इस महीने की १५ ता० तक प्रकाशित होजावेगी। स्व० महादेव भाई देसाई के लेखों का एक संग्रह तैयार कराया जारहा है, जो शीघ्र ही प्रकाशित होगा। बिड़लाजीके लिखे 'बापू' का तीसरा संस्करण भी छप गया है। वह भी १५—२० ता० तक प्रकाशित होजायगा। चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य की 'दुखी दुनिया' का चौथा संस्करण प्रकाशित होगया है।

गांधी विचार दोहन, सफाई, रोटी का सवाल, ब्रह्मचर्य, कांग्रेस का इतिहास, नवयुवकों से दो बातें, सोने की माया, सुकरात की सफाई आदि पुस्तकें पुनर्मुद्रण के लिए प्रेस में दी जा रही हैं। यथासमय तैयार होने पर प्रकाशित की जायेंगी।

'अंग्रेजों से मेरी अपील' जब्त

'मंडल' से सितंबर मासमें उपरोक्त नाम की पुस्तिका प्रकाशित हुई थी। इसमें महात्मा गांधी के अंग्रेजों के भारत से चले जाने के आंदोलन संबंधी लेखों का संग्रह था। भारत-सरकार, संयुक्तप्रांत की सरकार, मैसूर-सरकार तथा गवालियर-सरकार ने इसे भारत रक्षा नियम ३४ के अंतर्गत जब्त कर लिया है।

गांधी साहित्य की एजेंसी

हमारी प्रयाग शाखा ने कराची के श्री आनंद टी. हिंगोरानी द्वारा प्रकाशित Gandhi Series (गांधी साहित्य माला) की एजेंसी लेली है। इस माला में निम्न पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं—

To the Students 4।।)

(शेष पृष्ठ १२० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पृष्ठ १२४ का शेष)

ऐसों के लिए जो मित्र-हृदय होते हैं। उन मित्रों को अनेक साधुवाद जिन्होंने श्री बिड़लाजी को इस पुस्तक के प्रकाशन के लिए मना लिया। लेखक को तो मैं क्या धन्यवाद दूं, क्योंकि यह उन्होंने इरादतन नहीं लिखी। लिख गई उनकी कलम से। हां, सस्ता साहित्य मंडल अवश्य बधाई का पात्र है कि उसे इस अनुपम पुस्तक के प्रकाशन का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

इस पुस्तक की छपाई-सफाई भी प्रथम श्रेणी की है। हिंदुस्तान टाइम्स प्रेस से हिंदी की अच्छी छपाई का पहला नमूना है। जो चित्र हैं सभी एक-से-एक बढ़-कर हैं। 'बापू के द्वारपाल के रूप में जमनालालजी' देखते ही बनता है। इस महंगी में इतने अच्छे कागजों पर किताब छापना, इतने बढ़िया आर्ट पेपर पर चित्र देना साहस का काम है। पुट्ठे पर के कवर में जो प्रज्वलित दीपक सजाये गये हैं वह तो जान पड़ता है लेखक, प्रकाशक, प्रेस सभी श्री जमनालालजी की आरती उतार रहे हैं।

संपादकजी, मेरा एक सुझाव है। आप 'जीवन-साहित्य' में साल में दो-तीन अंक पुस्तक-रूप निकाला करें। इससे ग्राहकों के घर बहुत सस्ते में अच्छी पुस्तकें पहुंचाने का पुण्य प्राप्त करेंगे। जैसे इधर गीता प्रेस ने कई सालों से करना शुरू किया है। और आप दिसंबर का अंक इसी पुस्तक का करदें। आकार-प्रकार सब 'जीवन-साहित्य' का रहे। कागज अच्छे कर दें और चित्र दें। इसके लिए 'जीवन साहित्य' का मूल्य आप १।।) से दो या अढ़ाई रुपया भी करदें तो कोई हर्ज नहीं होगा। मैं देखता हूं 'मंडल' ने 'जीवन-साहित्य' का दाम १।।) बहुत ही कम रक्खा है, इसमें उसे काफी घाटा होगा। इस घाटे की पूर्ति के लिए उसे 'गली' निकालनी पड़ेगी, कोई उपाय करना पड़ेगा। ठीक दाम में भी अच्छी चीज देना कम बात नहीं है।

जो पहले कम मूल्य में ग्राहक बन चुके है उन्हें उतने में ही सालभर अंक देना चाहिए। समझिए वह उनके पहले बनने का पुरस्कार है।

विनीत

'जीवन-साहित्य' और स० सा० मंडल का एक प्रेमी

आप विचारक हैं? तत्वचिंतक हैं? विचारों और व्यक्तियों की गहरी छान-बीन करते हैं?

तो आपके लिए

सर सर्वपल्ली राधाकृष्णन्	द्वारा संपादित	गांधी अभिनंदन-ग्रंथ	२)
श्री घनश्यामदास बिड़ला	का	बापू	।।=)
डॉ० भगवानदास	का	समन्वय	१।।)
अश्विनीकुमार दत्त	का	कर्मयोग	।=)
प्रिंस क्रोपाटकिन	का	संघर्ष या सहयोग ?	१।।)
म्यूरियल लेस्टर	का	विनाश या इलाज ?	।।।)
श्री किशोरलाल भाई	का	अहिंसा-विवेचन	।।)
" रामनाथ 'सुमन'	की	गांधीवाद की रूपरेखा	१)

आदि पुस्तकें आपके बहुत काम की साबित होंगी।

— अधिक विवरण के लिए मंडल का बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'सस्ता साहित्य मण्डल' के प्रकाशन

सर्वोदय-साहित्य-माला

१. दिव्य जीवन : स्वेट मार्डेनकी Miracles of Right Thought' नामक पुस्तक का अनुवाद। जीवन की कठिन समस्याओं से निराश युवकों के लिए, यह पुस्तक संजीवनी विद्या के समान है। ।=)

२. जीवन-साहित्य: काका कालेलकरके शिक्षा, संस्कृति, सभ्यता, राजनीति आदि विषयों पर निबन्ध। ॥=)

३. तामिल वेद : दक्षिण के अछूत महात्मा तिरुवल्लुवर का नैतिक, धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक शिक्षाओं से भरा हुआ ग्रन्थ। ॥।)

४. भारत में व्यसन और व्यभिचार : व्यसनों में फंसे भारतवासियों की दुर्दशा का वर्णन और उससे छूटने के उपाय। ॥।=)

१४. दक्षिण अफ्रीका का सत्याग्रह : (महात्मा गांधी) सत्याग्रहकी उत्पत्ति तथा उसके प्रयोग का खुद गांधीजी द्वारा लिखा हुआ वर्णन। १॥)

१६. अनीति की राह पर : संयम, तथा ब्रह्मचर्य पर गांधीजी के लेख। ॥=)

१८. कन्या-शिक्षा : (स्व० चन्द्रशेखर शास्त्री) कन्याओं के जीवन और कर्तव्यों की चर्चा प्रश्नोत्तर के रूप में बड़े सरल ढंग से की गई है। ।)

१९. कर्मयोग : (अश्विनीकुमार दत्त) कर्मयोग पर विवेचनात्मक पुस्तक (अप्राप्य) ।=)

२०. कलवार की करतूत : टाल्स्टॉय लिखित शराब के आविष्कार पर सुन्दर नाटक (छप रहा है) =)

२१. व्यावहारिक सभ्यता : (गणेशदत्त 'इंद्र') बालकों तथा युवकों के लिए शिक्षाप्रद ज्ञान-पोथी। ।)

२२. अंधेरे में उजाला : टाल्स्टॉय का आत्मकथात्मक नाटक (छप रहा है) ॥)

२५. स्त्री और पुरुष : (टाल्स्टॉय) संयम, ब्रह्मचर्य, स्त्री-पुरुषों के सम्बंध आदि पर विवेचनात्मक प्रवचन। ॥)

२६. सफ़ाई : (गणेशदत्त 'इंद्र') घर, गाँव तथा शरीर की सफ़ाई-स्वच्छताके बारेमें उत्तम पुस्तक (छप रही है) ॥)

२७. हम क्या करें? टाल्स्टॉय की सुप्रसिद्ध पुस्तक 'What shall we do then?' का अनुवाद। पीड़ितों की समस्याएं और उनका हल। १)

३६. तरंगित हृदय : स्वामी अभयदेवजी की विचार तरंगों का सुन्दर संग्रह। स्व० स्वामी श्रद्धानन्द के आशीर्वाद सहित (छप रही है) ॥)

४१. दुखी दुनिया : च० राजगोपालाचार्य की सच्ची घटनाओं पर लिखी कहानियां। ग़रीब और पीड़ित मानवी दुनिया के करुण चित्र ॥)

४२. जिन्दा लाश : टाल्स्टॉय का नाटक। (छप रहा है) ॥)

४३. आत्म-कथा : (महात्मा गांधी) संसार के साहित्य का एक उज्ज्वल रत्न। उपनिषदों की भांति पवित्र और उपन्यासों की भांति रोचक। चरित्र को निर्मल और मनको ऊँचा उठानेवाली। ॥) १)

४५. जीवन-विकास : डार्विन के विकासवाद के सिद्धान्त को विशदरूप से समझाने वाली पुस्तक। १॥)

४७ फांसी (विक्टर ह्यूगो) : फांसी की सजा पाये हुए एक यूवक का हृदय-मंथन। ।=)

५०. मराठों का उत्थान पतन : मराठों का उत्तम इतिहास। गो० दा० तामस्कर लिखित। (अप्राप्य) २॥)

५१. भाई के पत्र : (रामनाथ सुमन) स्त्री-जीवन पर प्रकाश डालनेवाली, उनकी घरेलू एवं रोजमर्रा की कठिनाई में पथ-प्रदर्शक। बहनों के हाथों में दिये जाने योग्य एक ही पुस्तक १॥)

५८. इंग्लैण्ड में महात्माजी: (महादेव देसाई) महात्माजी की इंग्लैण्ड-यात्रा का सुन्दर, सरस और रोचक वर्णन (छप रहा है) १)

५९. रोटी का सवाल प्रिंस क्रोपाटकिन की अमर कृति 'Conquest of Bread' का अनुवाद। अराजक समाजवाद का सरल और सुबोध विवेचन। (छप रहा है) १)

६०. दैवी-सम्पद्: (रामगोपाल मोहता) 'दैवी-सम्पद् से मनुष्य को मोक्ष होता है।' गीता की इस उक्ति का सुन्दर विवेचन। ।=)

६१. जीवन सूत्र—थॉमस केंपिस की अंग्रेजी सर्व प्रसिद्ध पुस्तक Imitation Chirst का अनुवाद छप रही है) ॥।)

६२. हमारा कलंक—महात्माजी के हरिजन संबधी लेखों का संग्रह—(छप रहा है) ॥=)

६४. संघर्ष या सहयोग?: क्रोपाटकिन की 'Mutual Aid' नामकपुस्तक का अनुवाद। इसमें बताया है कि जीवन का आधार संघर्ष नहीं परस्पर सहयोग है। (छप रही है) १॥)

६५. गांधी-विचार दोहन : (किशोरलाल मश्रुवाला) इसमें महात्माजी के विचारों का विषयवार संकलन किया है। महात्माजी की सम्मति-सहित (छप रहा है) ॥।)

६७. हमारे राष्ट्र-निर्माता : (रामनाथ 'सुमन') राष्ट्रनिर्माताओं के जीवन-परिचय और उनके जीवन की झलक। १॥)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६६. आगे बढ़ो : स्वेट् मार्डेन के 'Pushing to the Front' का संक्षिप्त अनुवाद। कठिनाई में पड़े युवकों को सच्चे साथी के समान रास्ता बतानेवाली पुस्तक। ।।)

७०. बुद्ध-वाणी : (वियोगी हरि) भगवान् बुद्ध के चुने हुए वचनों का विषयानुक्रम से किया गया संकलन। बौद्ध-धर्म के विषय में हिन्दी में मिलने वाले सब ग्रन्थों का सार-तत्त्व। (छप रही है) ।।=)

७१. कांग्रेस का इतिहास : डॉ० पट्टाभि सीतारामैया की लिखी 'History of the Congress' का प्रामाणिक अनुवाद। (छप रही है) ३)

७२. हमारे राष्ट्रपति : (सत्यदेव विद्यालंकार) कांग्रेस के पहले अधिवेशन से अबतक के तमाम सभापतियों के जीवन-परिचय। भूमिका-लेखक श्री बाबू राजेन्द्रप्रसाद। (छप रहा है) १)

७३. मेरी कहानी : पं० जवाहरलाल नेहरू की आत्म-कथा। वर्तमान समय की अद्वितीय पुस्तक। सन् १९३५ के बाद की घटनाओं के बारे में जवाहरलालजी ने इसमें अपने संस्मरण का एक नया अध्याय लिखा है। ३)

७४. विश्व-इतिहास की झलक : पं० जवाहरलालजी ने अपनी पुत्री के नाम पत्र लिखकर सारी दुनिया के इतिहास की झांकी बड़ी सरलता से करायी है। (अप्राप्य) ८)

७६. नया शासन-विधान [प्रान्तीय स्वराज्य] : (हरिश्चंद्र गोयल) नये शासन-विधान के प्रांतीयस्वराज्य का विवेचन। ।।।)

७७. गांवोंकी कहानी :(स्व० रामदास गौड़) हमारे गाँवों के अतीत वैभव और आज की चिंतनीय दशा का दर्शन। (छप रही है) ।।)

७८. महाभारत के पात्र : (दो भाग) (आचार्य नानाभाई) महाभारत के प्रधान पात्रोंका सरस परिचय। १)

७९. गाँवों का सुधार और **संगठन** : (स्व० रामदास गौड़) हमारे गाँवों के सुधार और संगठन की समस्या पर हिन्दी में यह बहुत महत्त्वपूर्ण और प्रामाणिक ग्रंथ है। (संशोधित होकर छप रहा है) १)

८०. सन्तवाणी (वियोगी हरि) कबीर, नानक, सूर, तुलसी, रैदास, दादू आदि सुप्रसिद्ध संतों—की मुख्य-मुख्य वाणियाँ। टीका और संतों के परिचयसहित। ।।)

८१. विनाश या इलाज ? (म्यूरियल लेस्टर) (अप्राप्य) ।।।)

८२. (४) अंग्रेज़ी राज में हमारी दशा : (ज़ेड० ए० अहमद) (अप्राप्य) ।।)

८३. (५) लोक-जीवन: (काका कालेलकर) ग्राम-जीवन के सरल और सुबोध निबन्धों का संग्रह। ।।)

८४. गीता-मंथन : (किशोरलाल मश्रुवाला) गीता परअत्यंत सरल सुबोध और सरस विवेचन। उपन्यासों की भांति रोचक (संशोधित होकर छप रहा है) १।।)

८५. (६) राजनीति-प्रवेशिका : हेरल्ड लास्की की 'Introduction to Politics' का अनुवाद ।।)

८६.(७) हमारे अधिकार और **कर्तव्य:** (कृष्णचन्द्र विद्यालंकार)नागरिकों के अधिकार और कर्तव्य को सरलता से समझानेवाली पुस्तक ।।)

८८. स्वदेशी और **ग्रामोद्योग:** महात्मा गांधी के इस विषय के लेखों का संग्रह (छप रही है) ।।)

९०. प्रेम में भगवान : टाल्स्टॉय की चुनी हुई शिक्षाप्रद कहानियां, ।।।)

९२. ब्रह्मचर्य : महात्माजी के ब्रह्मचर्य तथा संयम पर लिखे ताज़े लेखों का संग्रह। (छप रहा है) ।।)

९३. (१०) हमारे गाँव और **किसान :** (चौधरी मुख्तारसिंह) गाँवों और किसानों की हद दर्जे की ग़रीबी का वर्णन और उसके सुधारने के उपाय ।।)

९४. गांधी-अभिनन्दन-ग्रन्थ : गांधीजी की ७१ वीं वर्षगांठ पर समर्पित ग्रन्थ का हिन्दी अनुवाद; सम्पादक: सर सर्वपल्ली राधाकृष्णन् १) २)

९५. हिन्दुस्तान की समस्याएँ : पं० जवाहरलाल नेहरू के भारत की समस्याओं पर विचारपूर्ण निबन्ध। (अप्राप्य) १)

९६. जीवन-सन्देश : विश्व-प्रसिद्ध सीरियन कवि ख़लील जिब्रान की मशहूर पुस्तक 'The Prophet' का अनुवाद। (छप रहा है) ।।)

९७. समन्वय : डा० भगवानदासजी के लेखों का संग्रह (अप्राप्य) २)

९८. समाजवाद : पूँजीवाद : प्रसिद्ध लेखक बर्नार्ड शॉ की प्रसिद्ध पुस्तक Intellegent Womens guide to Socialism and Capitalism के आधार पर लिखी। ।।।)

९९. मेरी मुक्ति की कहानी : टॉल्स्टॉय की पारदर्शक आत्म-कहानी तथा उनके बचपन के सुन्दर संस्मरण। ।।)

१००. खादी-मीमांसा : खादी-शास्त्र का मंथन करके उसे तर्क तथा आँकड़ों और उद्धरणों से समझाने वाली अद्वितीय पुस्तक। (छप रही है) १।।)

१०१. बापू : (घनश्यामदास बिड़ला) महात्मा गांधी का अत्यन्त निकट से किया हुआ विश्लेषण, अनेक निजी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोचक तथा स्मरणीय प्रसंगों से पूर्ण—१३ सुन्दर चित्रों सहित; ॥=),

१०२. **विनोबा के विचार :** विनोबा के अमूल्य विचार रत्नों का संग्रह। दूसरा सुसंपादित संस्करण ॥)

१०३. **लड़खड़ाती दुनिया :** (जवाहरलाल नेहरू) आज की दुनिया की तस्वीर। देश-विदेश पर लिखे गये महत्त्वपूर्ण लेखों का सुन्दर संग्रह। भूमिका लेखक आ० नरेन्द्रदेव। (नया संस्करण) ॥=)

१०४. **सेवाधर्म-सेवामार्ग :** (श्री कृष्णदत्त पालीवाल) इसमें सेवा के क्षेत्र, सेवा के प्रकार और सेवा के तरीके पर बड़ा अच्छा प्रकाश डाला गया है (अप्राप्य) १)

१०५. **दुनिया की शासन-प्रणालियां** (अप्राप्य) १॥)

१०६. **डायरी के पन्ने**—(घनश्यामदास बिड़ला) ये उस समय के हैं जब दूसरी गोलमेज परिषद् में लेखक गांधीजी के साथ गये थे। रोचक और ज्ञानवर्धक होने के साथ यह भारतीय राजनीति के विद्यार्थी के लिए बहुत उपयोगी है। अनेक चित्रों सहित— १।)

१०७. **तीस दिन :** पूज्य मालवीयजी के साथ रहकर पण्डित रामनरेश त्रिपाठी ने नयी शैली में उनकी यह जीवन-कथा लिखी है। १।) २)

१०८. **युद्ध और अहिंसा :** म० गांधी के युद्ध और अहिंसा पर लेख। ॥)

१०९ **महावीर-वाणी** (पं० बेचरदास दोशी) भगवान महावीर के वचनों का सानुवाद संग्रह। १)

११०. **भारतीय संस्कृति और नागरिक जीवन :** श्री रामनारायण यादवेंदु की लिखी अपने विषय की यह मौलिक पुस्तक है। १)

१११. **बिखरे विचार :** श्री घनश्यामदास बिड़ला के चुने हुए लेखों का संग्रह—नया संस्करण मूल्य ॥) सजिल्द २)

११२. **अहिंसा-विवेचन**—किशोरलाल भाई के निबंधों का संग्रह। गांधीजी की प्रस्तावना सहित— ॥)

११३. **मेरी हिमाक़त**—श्री वियोगी हरि के २१ व्यंग लेखों का संग्रह— ॥)

११४. **'श्री जमनालालजी'**—श्री घनश्यामदास बिड़ला द्वारा श्री बजाजजी का चरित्र-मनन—सचित्र। ।=)

नवजीवन-माला

१. **गीताबोध**—(म० गांधी) गीता का सरल तात्पर्य। =)

२. **मंगल प्रभात**—(म० गांधी) सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य आदि व्रतों पर प्रवचन। -)

३. **अनासक्तियोग**—(म० गांधी) गीता की टीका—=), श्लोक-सहित ≡), सजिल्द ।)

४. **सर्वोदय**—रस्किन के 'Unto This Last' का गांधीजी द्वारा किया गया रूपान्तर। -)

५. **नवयुवकों से दो बातें**—प्रिंस क्रोपाटकिन के 'A word to Youngmen' का अनुवाद। (छप रही है) =)

६. **हिन्द-स्वराज**—महात्माजी की भारत की मौजूदा समस्या पर लिखी पुरानी पुस्तक जो आज भी ताजी है। ≡)

८. **किसानों का सवाल**—(डॉ० ज़ेड० ए० अहमद) इसमें किसानों के सवाल पर बड़ी सुन्दरता से विचार किया गया है। =)

९. **ग्राम-सेवा**—ग्राम-सेवा और ग्राम-संगठन पर गांधीजी ने इसमें प्रकाश डाला है। =)

१२. **गाँवों का आर्थिक सवाल**—गाँवों के आर्थिक प्रश्न तथा उनको हल करने की योजनाओं का संग्रह। ≡)

१३. **राष्ट्रीय गीत**—राष्ट्रीय गीतों और कविताओं का संग्रह। =)

१४. **खादी का महत्व**—(श्री गुलजारीलाल नन्दा) खादी-विषयक प्रामाणिक और खादी की महत्ता और उपयोगिता बतानेवाली (छप रहा है) =)

१५. **जब अँग्रेज़ नहीं आये थे**—अंग्रेजों के भारत आने से पहले भारत की दशा का वर्णन ≡)

१६. **सोने की माया**—(श्री किशोरलाल भाई) विनिमय और सिक्के के चलन पर रोचक रूपक। =)

१७ **सत्यवीर सुकरात.** (म० गांधी) ग्रीस के महापुरुष सुकरात के मुक़दमे और उनके बयान का दिलचस्प और शिक्षाप्रद वर्णन। (छप रही है) -)

सामयिक साहित्य माला

३. **हम कहाँ हैं ?** कांग्रेस की वर्तमान हालत और देश की मौजूदा समस्याओं पर पं० जवाहरलालजी के लेख। =)

४. **युद्ध-संकट और भारत।** वर्तमान यूरोपीय युद्ध और भारत की स्थिति पर कांग्रेस की ओर से तथा म० गांधी, राष्ट्रपति आदि द्वारा दिये गये वक्तव्यों का संग्रह। ।)

५. **सत्याग्रह : क्यों, कब और कैसे ?** (म. गांधी) सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे शुरू किया जाये, इसपर महात्माजी के लेख। ≡)

६. **राष्ट्रीय-पंचायत।** Constituent Assembly पर महात्माजी, पं० जवाहरलाल नेहरू, राजाजी आदि के लेख। ।)

७. **देशी राजाओं का दरजा।** (प्यारेलाल) देशी राजाओं के अधिकार और दरजे के बारे में अधिकार पूर्ण पुस्तक। ।)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

८. यूरोपीय युद्ध और भारत—(गांधी : जवाहरलाल) यूरोपीय युद्ध और भारतीय संकट को स्पष्ट समझानेवाली पुस्तक । ।)

९. रचनात्मक कार्यक्रम—सत्याग्रहियों के लिए महात्माजी द्वारा तैयार किया हुआ नया प्रोग्राम । =)

१०. रचनात्मक कार्यक्रम : कुछ सुझाव—श्री० राजेन्द्र बाबू ने महात्माजी द्वारा लिखी रचनात्मक कार्यक्रमवाली पुस्तक को समझाते हुए यह पुस्तिका लिखी है । ≡)

११. अंग्रेजों से मेरी अपील—(म० गांधी) (जब्त : अप्राप्य) ।=)

विविध प्रकाशन

१. पं०मोतीलाल नेहरू—जीवन-झांकी श्री 'सुमन' ।)

२. पं० जवाहरलाल नेहरू—जीवन-झांकी श्री 'सुमन' =)

३. सप्तसरिता—भारत की सात लोक-माताओं का भक्तिपूर्वक किया हुआ उपस्थान; लेखक—आचार्य काका कालेलकर =)

४. चारा दाना और उसके खिलाने के उपाय—(परमेश्वरीप्रसाद गुप्त) पशुपालन विषय की रोचक और वैज्ञानिक पुस्तक ≡)

५. पशुओं का इलाज—उपरोक्त लेखक की पशुओं के इलाज पर अनुभूत और वैज्ञानिक पुस्तक ॥)

६. उपनिषदों की कथाएं—उपनिषदों की दस रोचक उपदेशप्रद कथाएं ॥)

७. आदर्श बालक—सारी दुनिया के और प्रधान रूप से भारत के आदर्श बालकों के जीवन की रोचक कथाएं । ॥)

८. रूमी की कहानियां—(अनु०—चौ० शिवनाथसिंह शांडिल्य) प्रसिद्ध फारसी कवि मौलाना रूमी की कुछ चुनी हुई आदर्श और शिक्षाप्रद कहानियों का हिन्दी अनुवाद । ॥)

सोल एजेन्सी

१. लोपामुद्रा : (श्री कन्हैयालाल मुनशी) ऋग्वेदकालीन उपन्यास । अगस्त्य ऋषि की पत्नी की जीवन कथा । १)

२. रोटी का राग: (श्रीमन्नारायण अग्रवाल एम० ए०) यह रोटी का राग नये युग का राग है । महात्माजी के शब्दों में रचयिता का "हेतु स्पष्ट और निर्मल है ।" ॥)

३. फ्रांस की राज्य-क्रांति : (डा० सत्यकेतु विद्यालंकार) फ्रांस की राज्यक्रान्ति का इतिहास । १॥)

४. गांधीवाद की रूपरेखा : (श्री रामनाथ 'सुमन') गांधीवाद का विवेचन और सभी दृष्टियों से गांधीजी के विचारों की परख । १)

५. पिता के पत्र पुत्री के नाम : (पंडित जवाहरलाल नेहरू) अपनी पुत्री कुमारी इन्दिरा नेहरू के नाम दुनिया के शुरू की कहानी पत्रों में लिखी है । ॥)

६. स्वास्थ्य के लिए शाक-तरकारियां: इसमें बड़े सरल ढंग से बताया है कि जो शाक-तरकारियां हम रोज खाते हैं उनको किस प्रकार किस ढंग और किस हेरफेर के साथ खाने से हम स्वस्थ रह सकते हैं । १।)

७. बहिन : गुजराती के प्रसिद्ध लेखक श्री यशवन्त पंड्या के बालकों के खेले जाने योग्य नाटकों का संग्रह । एक रंगीन तथा कई सादे चित्रों सहित । ॥)

८. चौबोली : चार सुन्दर राजस्थानी कहानियां । ॥)

अप्राप्य पुस्तकें

नीचे लिखी पुस्तकें समाप्त हो गयी हैं । कागज की मंहगाई और तंगी की वजह से इनको अभी तुरत छपाने में हम असमर्थ हैं । अतः इनको मंगाने का कष्ट न करें ।

५. सामाजिक कुरीतियाँ (ज़ब्त) ६. भारत के स्त्री-रत्न ७. अनोखा ८. ब्रह्मचर्य-विज्ञान ९. यूरोप की इतिहास १०. समाज विज्ञान ११. खद्दर का सम्पत्ति-शास्त्र १२. गोरों का प्रभुत्व १३. चीन की आवाज़ १५. विजयी बारडोली १७. सीता की अग्नि-परीक्षा २३. स्वामीजी का बलिदान २४. हमारे जमाने की गुलामी (ज़ब्त) २८. हाथ की कताई-बुनाई ३०. यथार्थ आदर्श जीवन ३२. गंगा गोविंदसिंह ३३. श्रीरामचरित्र ३४. आश्रम-हरिणी ३५. हिन्दी मराठी कोष ३६. स्वाधीनता के सिद्धान्त ३७. महान् मातृत्व की ओर ३८. शिवाजी की योग्यता ४०. नरमेध ४४. जब अंग्रेज़ आये ४६. किसानों का बिगुल (ज़ब्त) ४९. स्वर्ण-विहान (ज़ब्त) ५२. स्वगत ५३. युगधर्म ५४. स्त्री-समस्या ५५. विदेशी कपड़े का मुकाबिला ५६. चित्रपट ६३. बुद्बुद ६६. एशिया की क्रांति (ज़ब्त) गांधीवाद समाजवाद ८९. सुगम चिकित्सा

नोट—इनके अलावा और पुस्तकें भी स्टॉक में नहीं हैं । जहां तक बन पड़ा है उनका सूचीपत्र में उल्लेख कर दिया है ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

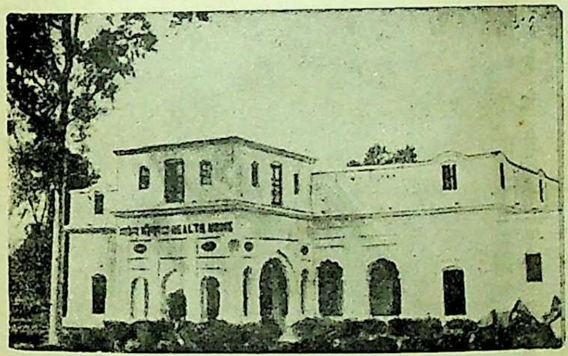
क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं ?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जाने का नहीं तो—

प्राकृतिक चिकित्सा का

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप, हवा का बना है और उन्हींके समुचित प्रयोग से यह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा



इस

आरोग्य मन्दिर

में

आसन, प्राणायाम, बिजली, मालिश, उपवास, युक्त अहार, दूध-कल्प एवं विचार-शक्ति का भी सहारा लिया जाता है। चिकित्सा 'आरोग्य मन्दिर' में रह कर एवं पत्र-व्यवहार द्वारा दोनों प्रकार से कराई जा सकती है।

विशेष जानकारी के लिए 'आरोग्य मन्दिर' का परिचय-पत्र छः पैसे का टिकट भेज कर आज ही मंगाइए। पत्र व्यवहार का पताः—

संचालक—

आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर, (यू० पी०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri
Regd No L 4671

कुछ चुनी हुई पुस्तकें

जिनके लिए हमारी सिफारिश है कि आप अवश्य पढ़ें ।

१—गांधीवाणी	(संपादक—श्रीरामनाथ सुमन)	२)
२—गांधीवाद की रूप रेखा	लेखक ,,	१)
३—स्त्रियों की समस्यायें	(महात्मा गांधी)	१)
४—स्वराज्य शास्त्र	(विनोबा)	।=)
५—सयानी कन्या से	(नरहरि परीख और महादेव देसाई)	॥)
६—गांधीजी	(जगतराम दवे)	।)
७—एक धर्मयुद्ध	(महादेव देसाई)	॥)
८—ग्राम आन्दोलन की आवश्यकता	(जे. सी. कुमारप्पा)	।=)
९—शिक्षा में अहिंसक क्रांति	(म० गांधी)	॥।)

—अंग्रेजी पुस्तकें—

10. Peace and War Aims
By Dr. Bhagwandas
11. Essential Unity of all Religions ,,
12. Home and Village Doctor
(By S.C. Dasgupta) 5/
13. Gandhi Series :—
(a) To the Students 4/8
(b) To the Women 3/8
(c) To the Hindus and Muslims 6/-
(d) My appeal to the British 1/8
(e) Our Language Problem 1/8
14. My experiments with truth
(By Gandhiji) 4/
15. Constructive Programme ,, /4/
16. Hind Swaraj ,, /4/
17. Bleeding Wound ,, 1/8
18. Bhagwad-Gita (By C. R.) /6/
19. Upanishad ,, /6/
20. The Power of Non-Violence
(By R. B. Gregg) 3/
21. The Epic Fast (By Pyarelal) 1/4
22. Unity of India (By J. Nehru) 6/-
23. Non-Violence in Peace and War
(Gandhiji) 4/-
24. Economics of Khadi ,, 4/-
25. Indian States Problem ,, 4/-

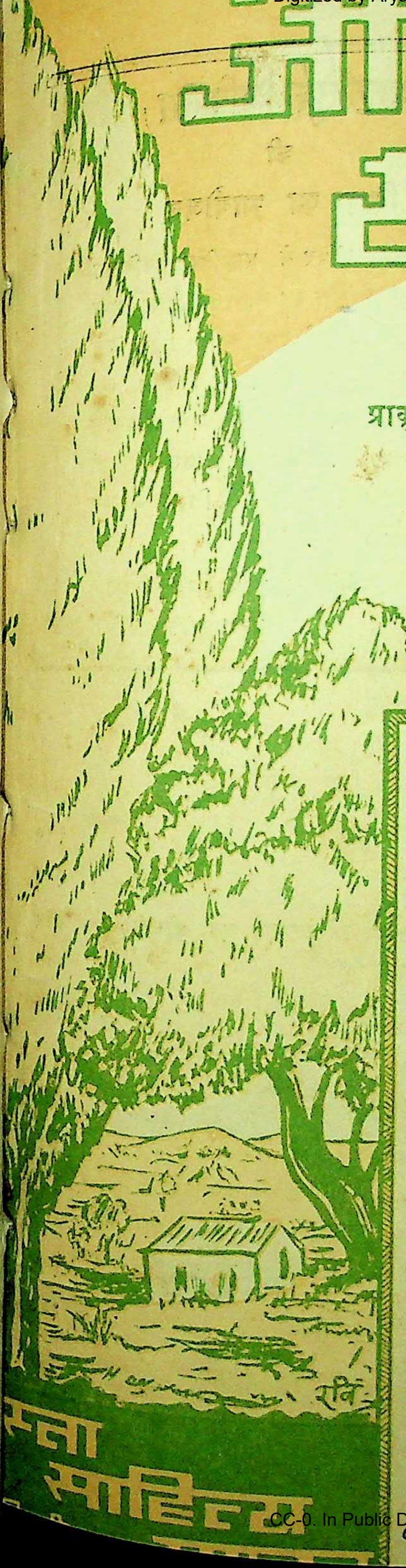
मंगाने का पता—

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

मार्तण्ड उपाध्याय द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली, में छपकर वहींसे मार्तण्ड उपाध्याय
मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित ।
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य



प्राकृतिक चिकित्सा, गोसेवा, हरिजन-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का

वर्ष ३ अंक ५

प्रमुख-पत्र

दिसम्बर, १९४२

~~इस अंक के प्रमुख लेख~~

पाठकों के लिए

१. जनवरी के अंक में श्री घनश्यामदास बिड़ला की नई पुस्तक पूरी छापी जायगी और 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को मुफ्त में मिलेगी।

२. जिन ग्राहकों का चंदा समाप्त होगया है वे ३) मनिआर्डर से भेजकर ग्राहक चालू होजाने की कृपा करें। अन्यथा वे उपहार-अंक प्राप्त होने से वंचित रह जायंगे।

३. 'मंडल' के स्थायी ग्राहकों से निवेदन है कि वे 'मंडल' की पुस्तकें इस महीने में मंगा लें। जल्दी ही स्थायी ग्राहकों के कमीशन में कमी होनेवाली है।

४. 'जीवन-साहित्य' के ग्राहक होने से मंडल की पुस्तकें उपहारस्वरूप प्राप्त करने में सुविधा है; अतः अधिक से अधिक संख्या में 'जी० सा०' के ग्राहक बनने की कृपा करें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य

वर्ष ३ : अंक ५ : दिसम्बर १९४२

संपादक

श्री० महावीरप्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न

श्री० विट्ठलदास मोदी

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादकीय—आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

ग्राहक संबंधी—सस्ता साहित्य मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली।

वार्षिक मूल्य	एक प्रति का
२)	।)

प्राकृतिक चिकित्सा की शिक्षा का आयोजन

आरोग्य मंदिर में प्राकृतिक चिकित्सा के निशुल्क शिक्षण का आयोजन किया गया है। शिक्षण दो वर्ष तक चलेगा। इस वर्ष केवल पाँच विद्यार्थी लिये जायेंगे। एक विद्यार्थी को पन्द्रह रुपए मासिक की छात्रवृत्ति भी दी जायगी। केवल मैट्रिक पास विद्यार्थी आवेदनपत्र भेजें। जनवरी से शिक्षण आरम्भ हो जायगा।

संचालक, आरोग्य मंदिर,
गोरखपुर, यू० पी०

विषय-सूची

१. दुनिया किसकी होगी ?—एच. लिंडसे, एम. डी. १२७
२. एनिमा का उपयोग और लाभ—श्री आनन्दवर्द्धन १२८
३. एलोपैथी और प्राकृतिक चिकित्सा—एक एलोपैथ की दृष्टि से—स्व० डॉक्टर एल. एन. चौधरी १३५
४. स्वस्थ मनुष्य—लुई कूने १४०
५. रक्त-चाप—श्री. विट्ठलदास मोदी १४१
६. उसका नाम 'मुदिता' कैसे पड़ा ?—श्री रमाचरण, डी. एच-डी. १४४
७. मांस मानसिक और शारीरिक शक्ति नहीं बढ़ाता—श्री आनन्दवर्द्धन १४६
८. स्वर्गीय श्री महादेव देसाई—श्री घनश्यामदास बिड़ला १४८
९. नास्तिकता—श्री जानकीशरण वर्मा १५१
१०. सम्पादकीय— १५३
११. स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर—श्री विट्ठलदास मोदी १५५
१२. 'मंडल' की ओर से— १५७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

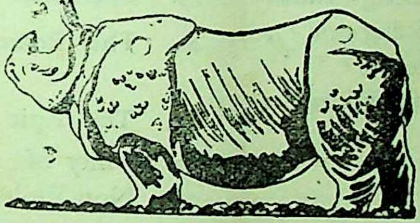
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का । हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों को हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ चुनी हुई पुस्तकें

जिनके लिए हमारी सिफ़ारिश है कि आप अवश्य पढ़ें ।

१—गांधीवाणी	(संपादक–श्रीरामनाथ सुमन)	२)
२—गांधीवाद की रूप रेखा	लेखक ,,	१)
३—स्त्रियों की समस्यायें	(महात्मा गांधी)	१)
४—स्वराज्य शास्त्र	(विनोबा)	।=)
५—सयानी कन्या से	(नरहरि परीख और महादेव देसाई)	॥)
६—गांधीजी	(जगतराम दवे)	।)
७—एक धर्मयुद्ध	(महादेव देसाई)	॥)
८—ग्राम आन्दोलन की आवश्यकता	(जै. सी. कुमारप्पा)	।=)
९—शिक्षा में अहिंसक क्रांति	(म० गांधी)	॥।)

—अंग्रेजी पुस्तकें—

10. Peace and War Aims
By Dr. Bhagwandas
11. Essential Unity of all Religions ,,
12. Home and Village Doctor
(By S.C. Dasgupta) 5/
13. Gandhi Series :—
(a) To the Students 4/8
(b) To the Women 3/8
(c) To the Hindus and Muslims 6/-
(d) My appeal to the British 1/8
(e) Our Language Problem 1/8
14. My experiments with truth
(By Gandhiji) 4/
15. Constructive Programme ,, /4/
16. Hind Swaraj ,, /4/
17. Bleeding Wound ,, 1/8
18. Bhagwad-Gita (By C. R.) /6/
19. Upanishad ,, /6/
20. The Power of Non-Violance
(By R. B. Gregg) 3/
21. The Epic Fast (By Pyarelal) 1/4
22. Unity of India (By J. Nehru) 6/-
23. Non-Violence in Peace and War
(Gandhiji) 4/-
24. Economics of Khadi ,, 4/-
25. Indian States Problem ,, 4/-
26. Thoughts on Pakistan by Dr. B. R.
Ambedker 10/-

(इस पर 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को २५% कमीशन मिलेगा)

मंगाने का पता—

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बालोपयोगी पुस्तकों का
तो
— खजाना भरा पड़ा है —

पण्डित रामनरेश त्रिपाठी का
बालसाहित्य
हिन्दी को खास देन है

बाल-कथा कहानी (१७ भागों में) प्रत्येक का दाम	।=)	गुपचुप कहानियां (दो भाग)	।)
		मौत के सुरंग की कहानी	।=)
बताओ तो जानें	।)	भूतों का किला	।=)
बानर संगीत	।)	कहानी के कल-पुर्ज़े	।)
हंसू की हिम्मत (कविता में कहानी)	।=)	पेखन	।=)
खोजो खोज निकालो	।)	मोतीचूर के लड्डू	।=)
नेता बुझौवल	।)	मोहन माला	।॥)
परियों की कहानियां	।≡)	अशोक	।)
राक्षसों की कहानियां	।=)	चन्द्रगुप्त	।)
जादू की कहानियां	।=)	महात्मा बुद्ध	।)
इतिहास की कहानियां	।)	हरिश्चन्द्र	।)

इनके अलावा 'मण्डल' की पुस्तकों में

आदर्श बालक	॥)	उपनिषदों की कथाएँ	।)
शिवाजी चरित्र	=)	देश-प्रेम की कहानियां	=)
बीरबल की कहानियां	≡)	सीख की कहानियां	=)
रूमी की कहानियां	॥)	व्यावहारिक सभ्यता	॥)
बहिन	॥)	पिता के पत्र-पुत्री के नाम	॥)

— अवश्य मंगावें, इनके बिना आपका संग्रह अधूरा रहेगा —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिड़ला जूट मैन्युफैक्चरिंग कंपनी
लिमिटेड

—मैनेजिंग एजेंट—

बिड़ला ब्रदर्स लिमिटेड,

८, रायल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

—*—

जूट कार्पेटों के निर्माता

जो फर्शों को सजाने की सब तरह की सामग्री से सबको सन्तुष्ट करने के लिए प्रसिद्ध हैं

क्या उनका कोई स्टॉकिस्ट आपके नगर में नहीं है ?

तो

कृपया हमारे सोल डिस्ट्रीब्यूटर्स को लिखिए ।

पता

मेसर्स गॉल्सन्स एण्ड कम्पनी

११, क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता

पोस्ट बक्स नं० ६६३ तार का पता 'CARPETS'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माताओं, बहनों व बेटियों के लिए भी यहाँ

पुस्तकें हैं

दुनिया के संग्राम में अपने पुत्रों, भाइयों और पतियों का

हाथ बटाने की प्रेरणा देनेवाली,

पश्चिमी विचारों की बुराइयों से दूर

पर

अच्छाइयों की सुगंध लिये हुए

भारतीय आदर्शों की ओर लेजानेवाली

भारत के स्त्री रत्न	(तीन भाग)	प्रत्येक का १)
कन्या शिक्षा	स्व० चन्द्रशेखर शास्त्री	।)
पिता के पत्र पुत्री के नाम	जवाहरलाल नेहरू	॥)
विश्व इतिहास की झलक	"	८)
प्रेम में भगवान	म० टॉल्स्टॉय	॥।)
स्त्री और पुरुष	"	॥)
अनीति की राह पर	म० गांधी	॥=)
ब्रह्मचर्य	"	॥)
आत्म-कथा	"	१)
बहिन	श्री यशवंत पंड्या	॥)
भाई के पत्र	" रामनाथ सुमन	१॥)

—अधिक विवरण के लिए सूची पत्र मंगाइए—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहले सम्पत्ति प्राप्त कीजिए, फिर पैसा बचाइए। बीमा कराने से आपको एक निश्चित रक़म ज्ञात रहती है। फिर आप किश्त से रुपया चुका सकते हैं।

जीवन-बीमे में मूल्य घटता नहीं,
समय पाकर बढ़ता
ही है।

परामर्श कीजिए :—

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

चेयरमैन

सेठ ब्रजमोहन बिड़ला

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रिंसपल आफिस

२१ दरियागंज, दिल्ली

शाखाएं—

बम्बई, नई दिल्ली, मद्रास, लाहौर, कानपुर, पटना, अहमदाबाद, कोलम्बो इत्यादि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा प्रकाशन

—१—
गांधीवाद की रूपरेखा
[अप्राप्य]

—२—
योग के चमत्कार
[अप्राप्य]

—३—
आनन्द-निकेतन
सुमन : २)

—४—
घर की रानी—सुमन : १)

—५—
भक्ति-तरंगिणी
केशवदेव शर्मा : १)

—६—
अहंवादी की आत्मकथा
इलाचन्द्र जोशी १)

—७—
चारुमित्रा
डा० रामकुमार वर्मा : २)

—८—
शृंखला की कड़ियाँ
श्री महादेवी वर्मा : १।।)

—९—
हमारे नेता
'सुमन' : १।।)

—१०—
स्त्रियों की समस्याएँ
म० गांधी : १)

—११—
वेदी के फूल
'सुमन' : ।।।)

—१२—
गांधी-वाणी
'सुमन' : २)

गृहस्थ जीवन की गीता— 'आनन्द निकेतन'

वह पुस्तक जिसने ज़िन्दगी बदल दी !

२७ जुलाई १९४२ के 'विश्वबन्धु' पंजाब का प्रसिद्ध साप्ताहिक में निम्न-लिखित घटना प्रकाशित हुई है :—

"एक युवक को जब मैंने 'आनन्द निकेतन' पढ़ने को दिया तो मुझे आश्चर्य हुआ कि एक सप्ताह बाद आकर वह मेरे पैरों पर गिरकर रोने लगा और कहा कि मैंने अपने विवाह के पाँच महीने बाद पत्नी को छोड़ दिया था। इस पुस्तक को पढ़कर मुझे अपनी ग़लती का पता लग गया है, और सचमुच दूसरे ही दिन वह अपनी पत्नी को, जिसे छोड़े नौ महीने होचुके थे, ले आया।"

हाहाकार भरी गृहस्थियों को स्वर्ग बनानेवाली
'सुमन' जी की दो नई किताबें
'आनन्द निकेतन' और 'घर की रानी'
२) १)

❀ ❀ ❀

हमारी बिलकुल नई पुस्तकें

१—हमारे नेता : [लेखक—श्री रामनाथ 'सुमन']
[इसमें मौ० आज़ाद, वल्लभभाई, राजाजी, राजेन्द्रबाबू, सरोजिनी नायडू, गांधीजी और जवाहरलाल के अध्ययन तथा जीवन चित्र हैं। मूल्य १।।) सुन्दर कवर।]

२—स्त्रियों की समस्याएँ : [महात्मा गांधी]
[स्त्रियों की समस्याओं पर गांधीजी के विचार। अत्यन्त प्रामाणिक और सुसम्पादित संस्करण। मूल्य केवल १)]

३—वेदी के फूल : [श्री रामनाथ 'सुमन']
अत्यन्त स्फूर्ति प्रद, जीवनदायक शब्द-चित्र। मूल्य ।।।)

४—गांधी-वाणी : [श्री रामनाथ 'सुमन']
प्रत्येक विषय पर गांधीजी की सर्वोत्तम सूक्तियों और विचारों का संग्रह : मूल्य २)

साधना-सदन

६९ लूकरगंज, इलाहाबाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएं— कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्खन) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगांव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ | नई दिल्ली, दिसंबर १९४२ | अंक ५

दुनिया किसकी होगी ?

जब मां-बाप यह जान लेंगे कि प्रकृति के नियमों का अनुसरण करते हुए किस तरह संतानोत्पादन किया जासकता है, बच्चे के मां के पेट से बाहर आने के पहले ही उसका शरीर और चरित्र कैसे समन्वय और सौंदर्य के साँचे में ढाला जासकता है, जब वे बच्चों का इस तरह पालन-पोषण करना सीख लेंगे कि उनका शरीर स्वस्थ और मन पवित्र-निर्विकार हो और दोनों का जीवन के नियमों के साथ पूरा मेल हो, तब हमें सच्चे अर्थ में सुंदर पुरुष और सुंदर स्त्रियां देखने को मिलेंगी, तब बच्चे अपनेआप, अपने जननी-जनक और समाज के लिए अभिशाप तथा भार-रूप न होंगे।

ये विचार किसी कल्पना-जगत में विचरण करनेवाले के सपने नहीं हैं। जब हम देखते हैं कि कुछ महीने या बरस के युक्ताहार-विहार अथवा समझदारी की रहन-सहन तथा चिकित्सा से एक आदमी के जीवन की काया-पलट होजाती है तब इन आदर्शों का कुछ पीढ़ियों में कार्यरूप प्राप्त कर लेना कोई असंभव या अनहोनी बात नहीं मालूम होती।

इस प्रकार प्रकृति के नियमों के अनुसार प्रसूत और पालित बच्चे ही धरती के भावी स्वामी होंगे। जीवन-संग्राम में जय-लाभ के लिए उन्हें न पैसे की जरूरत होगी, न प्रभाव की। अपने शरीर और आत्मा की सहज शक्ति से ही वे प्रत्येक परिस्थिति पर विजय प्राप्त कर लेंगे। इन शरीर-मन से स्वस्थ स्त्री-पुरुषों के सामने मां-बाप से शराबख़ोरी, दवाओं के जहर और कामुकता के संस्कार लेकर जन्मे हुए लोग तुच्छ प्राणी जंचेंगे।

—एच. लिंडले, एम. डी.—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

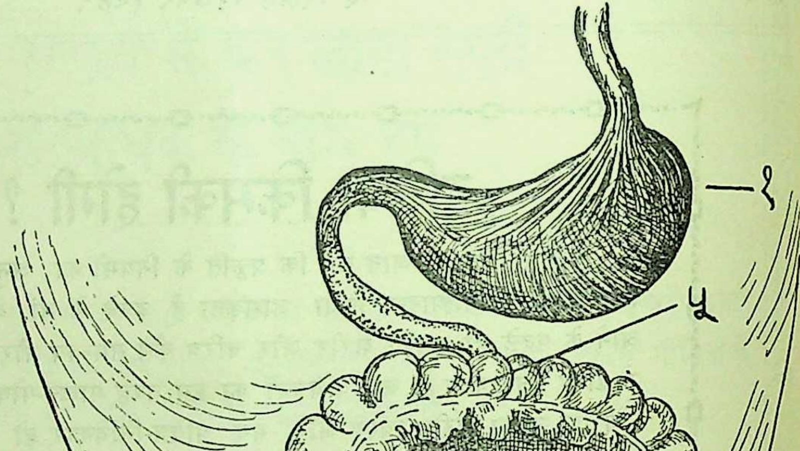
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमा का उपयोग और लाभ

श्री आनंदवर्द्धन

"एनिमा के बारे में अनपढ़ों की कौन कहे, अच्छे-अच्छे पढ़े-लिखों में भ्रम है। कहेंगे, 'साहब, एनिमा नहीं लेना चाहिए; नुकसान करता है।' पूछिए, 'आपने कै मर्तबा लिया है?' 'कभी नहीं।' 'तब कैसे जाना?' 'सुना है।' ऐसी सुनी-सुनाई बातों पर हम अपनी जिंदगी दुःखमय रहने दें तो इससे बड़ी भूल क्या होगी?"

जो कुछ हम मुख के द्वारा खाते हैं वह पहले पेट में पहुंचता है, वहां उसम कई प्रकार के रस मिलते हैं और मथन-क्रिया होती है। वहांसे वह छोटी आंत में जाकर पचता है और बेपचा भाग बड़ी आंत में से उतरकर मल के रूप में बाहर निकल जाता है। पर बड़ी आंत की व्यवस्था कुछ ऐसी बेढब है कि अगर आपके भोजन में खुज्झा[1] (Cellulose) काफी न हुआ, या शौच का समय निकाल देने से मल म खुश्की आगई, तो फिर मल आसानी से नहीं निकल पाता। बराबर कुछ दिनों यह क्रम जारी रहने से बड़ी आंत की अपनेआप मल निकालने की शक्ति अर्थात् हाजत मारी जाती है। तब आंत में मल का कुछ हिस्सा इधर-उधर की दीवालों में जमा होता जाता है। बहुतेरे रोगियों में वर्षों का पुराना मल वहां इकट्ठा होकर सड़ता रहता है। कभी-कभी मुर्दे चीरने पर उस आंत में दस-पांच सेर तक मल इकट्ठा हुआ मिला है, और



१. आमाशय २. लघुआंत्र ३. उंडूक ४. उर्ध्वगामी आंत्र ५. अनुपस्थ आंत्र ६. अधोगामी आंत्र ७. मलधारक ८. आंत्रपुच्छ।

१. गेहूं के आटे की चोकर, चावल के कन और फल-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कड़ा स्लेट की तरह का भी। जैसे किसी रुकी हुई बंद नाली में बीच में एक छेद कर दिया जाय, उससे कुछ पानी जाता रहे और बाकी चारों ओर से नाली कूड़े से ठस जाय और वह कूड़ा उसमें सड़ता रहे, वही दशा बड़ी आंत की होजाती है। मैला सड़ने से बदबू पैदा होती है, यह तो नाक से मालूम होजाता है। जिन लोगों-के हवा खुलने में बहुत बदबू रहती है उनकी आंत में मैला सड़ता हुआ होना चाहिए। और मल बदबूदार होना भी इस बात का चिन्ह है। मैले के रंग से भी इस बात की पहचान होती है। ठीक मल का रंग कुछ पीला या भूरापन लिये होता है, सड़े मल का कालापन और हरियाली लिये हुए। आपने देखा होगा कि कहीं कूड़ा जमा होकर सड़ने लगता है तो उसमें से एक तरह का बदबूदार गैस (धुआं) निकलना शुरू होजाता है। यही हाल बड़ी आंत में सड़े हुए मल का होता है। बड़ी आंत में कुछ शोषण-शक्ति भी होती है। सड़े मल में के पदार्थों को लेकर यह रक्त में मिला देती है, जिससे रक्त में विकार पैदा होजाता है। इन्हीं विकारों का नाम रोग है। बदबूदार गैस का अनुभव तो आप बाहर भी करते हैं कि ऐसा धुआं दिमाग को कितना परेशान करता है? और वह ऐसी दशा में कि जब बाहर की ताजी हवा भी इसके साथ मिली रहती है और इसका परिमाण कम रहता है। तब भी यह दिमाग को गंदा कर देता है, तो अंदर, जहां सिर्फ यही-यही हो, दिमाग का तथा और शरीर का क्या हाल होता होगा, यह खयाल करके समझा जासकता है।

कब्ज और रोग

इस मल के कारण सिर-दर्द, बवासीर, साधारण बुखार, मियादी बुखार, आँव, डायरिया, उन्निद्र, आलस्य, उदासीनता, पायरिया, पेट का दर्द, अपेंडिसाइटिस आदि रोगों का होना तो साधारण-सी बात है और जो न होजाय थोड़ा है। इसीलिए कब्ज को **अनेक रोगों की** **जननी** कहा है। यह रोग संसार के सभ्य देशों में इस कदर फैला हुआ है कि पूछिए मत। अमेरिकावालों ने इसका अनुमान इस हिसाब से लगाया है कि दवाइयों में सबसे अधिक दस्तावर दवाइयां बिकती हैं। डाक्टर भी अनेक रोगों में पहले दस्त की दवा देते हैं। दस्त की दवाइयों के अनेक कुपरिणाम होते हैं।

तरकारियों के छिलके में खुज्झा काफी रहता है। इनके प्रयोग से कब्ज जाता है। अतः चोकर समेत आटा और कन समेत चावल का तो व्यवहार करना ही चाहिए, पर जहांतक होसके तरकारियों को कम छीलना चाहिए और सेब, नाशपाती, अमरूद तो बिना छीले ही खाने चाहिए।

कब्ज की पहचान

नियमानुसार तो हम दिन में जै बार खायें तै बार हमें पाखाना जाना चाहिए और पेट साफ होना चाहिए। आज दोपहर को बारह बजे का किया हुआ भोजन दूसरे दिन सुबह ६ बजे निकल जाना चाहिए। पर कब्जवालों को प्रायः यह नहीं होता। इसकी जांच का उपाय यह है कि एक तोला लकड़ी का साफ कोयला लेकर बारीक पीस डालें और उसे दोपहर को खाना खाने के बाद तुरंत मुंह में डालकर पानी के सहारे निगल जाना चाहिए। अगर दूसरे दिन सवेरे शौच में मल का रंग कोयले की तरह काला रहे तो जानना चाहिए कि पहले दिन दोपहर का किया हुआ भोजन आगया है। पर अगर उस दिन शाम को या अगले दिन सवेरे मल का रंग काला हो तो जानना चाहिए कि कब्ज रहा है।

कब्जवालों को आज का किया हुआ भोजन कई-कई दिन पर निकलता है; हफ्ते-हफ्तेभर तक कभी-कभी कई कारणों से पेट साफ नहीं होता, फिर एक-दो दिन बाद होजाता है। एक वक्त पाखाना न होकर दूसरे वक्त साफ होजाता है। इस दशा को कब्ज नहीं समझना चाहिए। पर यही दशा हफ्ते में दो-चार बार रहने से साधारण कब्ज शुरू होजाता है। और साधारण से फिर घोर कब्ज होजाता है।

कब्ज का उपाय एनिमा

ऐसे साधारण कब्ज को दूर करने का बहुत सुगम उपाय एनिमा है। उपवास और एनिमा के संयोग से घोर कब्ज दूर किया जासकता है। बहुतसे लोग कब्ज को लाइलाज मर्ज कहते हैं, पर यह गलत खयाल है। इसे बहुत आसानी से दूर किया जासकता है। हां, अगर आप इरादे के मजबूत न हों तो कब्ज ही क्या आप अपनी किसी तरह की भी भलाई नहीं कर सकते।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमा वस्ति का दूसरा रूप है

यूरोप में एनिमा की ईजाद का यश कुछ प्रकृति के निरीक्षकों ने इस प्रकार लिया है कि एक लम्बी चोंच वाले पक्षी को उन्होंने एक जगह जल के पास चोंच से जल ले-लेकर गुदा में डालते देखा। इससे उन्हें बड़ी आंत में पानी पहुंचाना आवश्यक जान पड़ा। और उसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए एनिमा का आविष्कार हुआ।

पर अपने यहां इस कथा का आश्रय लेने की जरूरत नहीं है। वैद्यक में पंच कर्म—स्नेहपान, स्वेदन, वमन, विरेचन और वस्ति—में इसका उल्लेख है।

हठयोग में वस्ति

हठयोग के षट्कर्मों में भी वस्ति एक प्रधान कर्म है। नाभि-पर्यंत पानी में खड़े होकर या बैठकर नौली-क्रिया से गुदा द्वारा जल को बड़ी आंतों में खींचा जाता है और फिर थोड़ी देर नौली-क्रिया करके उस मल-मिश्रित जल को बाहर छोड़ देते हैं। और जब देख लेते हैं कि आंत बिलकुल साफ होगई, अर्थात् निकलनेवाले जल का रंग ज्यों-का-त्यों है, तब क्रिया छोड़ देते हैं। इस प्रकार ढाई-तीन सेर तक जल प्रतिबार खींचा जासकता है। इस क्रिया से जितनी सफाई होती है उतनी एनिमा से नहीं हो-पाती। एनिमा के जरिये हफ्तों में होने-वाला काम इससे एक दिन में होसकता है। पर सबसे पहला प्रश्न है इस क्रिया को जानना, जो सबके लिए संभव नहीं है। इसके सीखने के लिए कई मास का समय और लगन चाहिए। साथ ही शरीर में कुछ ओज और बल चाहिए। कमजोर, दुबले, बड़े पेट वाले आदमियों के लिए इसका सीखना कठिन है।

हठयोग-प्रदीपिका में वस्ति के लाभ के संबंध में लिखा है—

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः।
वस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकला मलाः ॥

वस्तिकर्म के प्रभाव से गुल्म, प्लीहा, उदर (जलोदर) और वात, कफ, पित्त (इनके द्वंद्व वा एक) के दोष से उत्पन्न हुए सम्पूर्ण रोग नष्ट होजाते हैं।

धात्विन्द्रायन्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहन प्रदीप्तम्।
अशेष दोषो पचपं निहन्या दम्पस्य पानं जल-वस्ति-कर्म॥

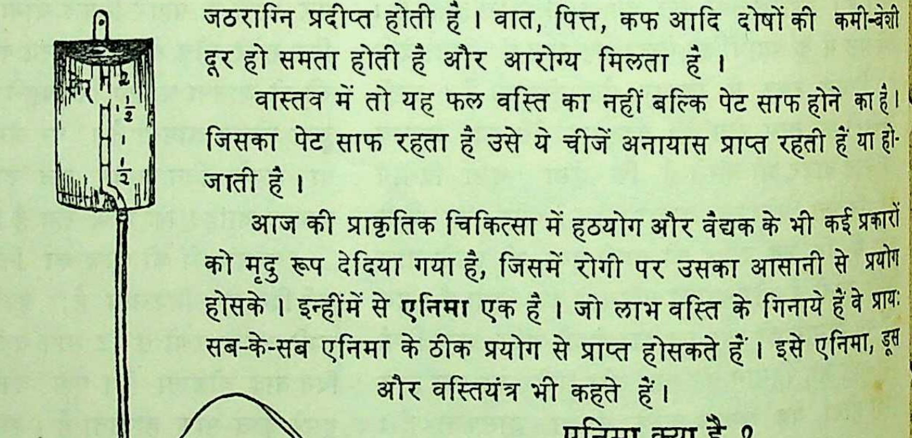
इससे सात धातुएं, दश इंद्रियां और अन्तःकरण प्रसन्न होता है। मुख पर सात्त्विक कांति छा जाती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। वात, पित्त, कफ आदि दोषों की कमी-बेशी दूर हो समता होती है और आरोग्य मिलता है।

वास्तव में तो यह फल वस्ति का नहीं बल्कि पेट साफ होने का है। जिसका पेट साफ रहता है उसे ये चीजें अनायास प्राप्त रहती हैं या हो-जाती है।

आज की प्राकृतिक चिकित्सा में हठयोग और वैद्यक के भी कई प्रकारों को मृदु रूप देदिया गया है, जिसमें रोगी पर उसका आसानी से प्रयोग होसके। इन्हींमें से **एनिमा** एक है। जो लाभ वस्ति के गिनाये हैं वे प्रायः सब-के-सब एनिमा के ठीक प्रयोग से प्राप्त होसकते हैं। इसे एनिमा, डूस और वस्तियंत्र भी कहते हैं।

एनिमा क्या है ?

एनिमा डिब्बे की शक्ल का है। उसके साथ चार-



कमजोर पीठ के बल सोकर एनिमा लें। तख्ते के पावों को पैर की तरफ ऊंचा करके या और किसी रीति से कमर को कुछ ऊंचा कर लिया जाय तो पानी चढ़ने में सहायता मिलेगी। इस चित्र में डिब्बेवाला और गेंदेवाला एनिमा भी देखें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पांच फुट लम्बी रबर की नली है। अंतिम हिस्से में बाहर की ओर एक सूराखदार सिरा निकला हुआ है। उसी पर वह रबर की नली लगाई जाती है। रबर की नली के अंतिम बटन द्वारा सिरे पर लगाने के लिए दो सींग की छोटी-छोटी नलियां मिलती हैं, एक बटन-दार है, एक सीधी-सादी। बटनदार को रबर की नली के अंतिम हिस्से में लगा देंगे और दूसरी सादी नली को बटनदार के ऊपरी भाग में इस पतली नली के साथ एक फुहारेदार नली और मिलती है। पहली से भी काम निकलता है, पर फुहारेवाली ज्यादा लाभकर साबित हुई है।

लेने की विधि

एनिमा के बर्तन को गुदा से तीन-चार फुट की ऊंचाई पर टांगकर नली को किसी साफ तेल से चुपड़-कर पाखाने के मुकाम में दो अंगुल अंदर डालना चाहिए। बटनदार नली से पानी का आना बंद किया जासकता है और खोला जासकता है।

नली को गुदा में डालने के पहले एक बार बाहर ही बटन खोलकर एक-दो तोला पानी गिराकर देख लेना चाहिए कि पानी चलता है न। कभी-कभी बटन पूरा, ढंग से न घुमाने से पानी का बहाव ठीक नहीं रहता। यह बाहर पानी की धार देख लेने से मालूम होजायगा और एक बार खोल लेने से हवा भी निकल जायगी।

एक दूसरे यंत्र से भी, जिसका चित्र दिया जारहा है, एनिमा का काम लिया जासकता है। यह टांगने की चीज नहीं है। इसके बीच का भाग एक गेंद की तरह उठा हुआ होता है। इधर-उधर नली। एक तरफ की नली पानी के बर्तन में रहती है, दूसरी ओर की गुदा में। गेंद को दबाने-छोड़ने से बर्तन का पानी गुदा में जायगा।

डिब्बेवाला एनिमा कई नाप और कई तरह का होता है। एनामेल का, काच का, रबर का। अढ़ाई सेर पानी का अर्थात् चार पिंट का एनिमा खरीदना चाहिए।

एनिमा का जल

एनिमा ठंढे पानी का भी लिया जासकता है और गरम का भी। शुरू में लेनेवालों को गरम पानी का लेना चाहिए। अंगुली सहता गरम पानी होना चाहिए। गरम पानी से सफाई अच्छी और शीघ्र होती है। पर बराबर गरम पानी का लेने से आंतों के कमजोर होने का डर रहता है। इसलिए गरम पानी का लेनेवालों को भी चाहिए कि गरम पानी निकल जाने के बाद फिर दुबारा पावभर ठंढा पानी लेलें और उसे रहने दें। वह कोई नुकसान नहीं करेगा। आंतों को बल देगा और थोड़ी देर में पेशाब के रास्ते निकल जायगा।

जिन्हें कुछ दिन लगातार एनिमा लेना हो उन्हें कुएं के ताजे पानी या कल के ताजे पानी का लेना चाहिए। जब गर्मी अधिक हो तो ठंढे का ही लेना ठीक है।

पानी कितना लेना चाहिए ?

शुरू-शुरू में लेनेवाले एक-दो सेर पानी लेसकते हैं। अभ्यास होजाने पर पांच सेर तक पानी लिया जा-सकता है। और अच्छी सफाई के लिए कुछ दिनों तक पांच सेर लेना उचित भी है; पर जबर्दस्ती नहीं, क्रम-क्रम से बढ़ाना चाहिए। संभव है सब इतना न लेसकें। एक एनिमा खाली होने के बाद उसे दुबारा भर लेना चाहिए। बराबर लेनेवालों को ढाई सेर से अधिक नहीं लेना चाहिए; बल्कि सवा सेर ही।

कितनी ऊंचाई पर रक्खें ?

एनिमा को तीन फुट से ज्यादा ऊंचाई पर रखना ठीक नहीं। अधिक ऊंचाई से गिरने से पानी की तेजी बढ़ जाती है और हाजत जल्दी होजाती है। आराम से पानी अंदर जाना चाहिए। अगर पानी जाते समय कुछ अखरता मालूम हो तो चुटकी से रबरवाली नली को दबाकर जरा देर के लिए पानी रोक देना चाहिए।

कितनी देर रुकें ?

एनिमा लेने के बाद दस-पंद्रह मिनट तक रुकना चाहिए और लेटकर करवटें बदलना चाहिए। अपने हाथ से पेट को कुछ मलना भी चाहिए। इससे आंत का मैला घुलने में मदद मिलती है। तुरंत पाखाने में चले जाने से कभी-कभी सिर्फ पानी ही निकलता है; इधर-उधर का चिपटा मल नहीं निकलता।

दुबारा

अगर यह मालूम हो कि एक बार में पूरा मल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

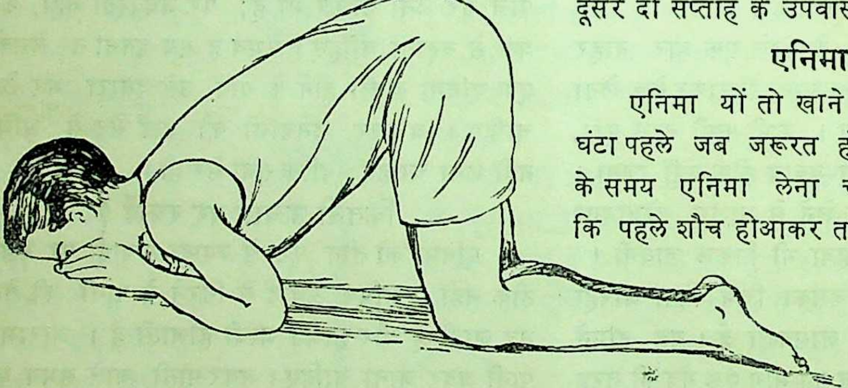
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साफ़ नहीं हुआ है तो फिर-फिर करके चार-पांच बार तक लेसकते हैं। अगर रोगी कमज़ोर हो, तो एक ही समय में कई बार नहीं दिलाना चाहिए। उसी दिन दूसरे वक्त या दूसरे दिन दिला सकते हैं। पुराना मल एक ही दिन में नहीं साफ़ होपाता; हफ्तों लग जाते हैं; और कभी तो महीनों।

कमज़ोर रोगी के लिए पानी का बहाव और उसका जोर एनिमा के डिब्बे को ऊंचा-नीचा करके और बटन को कम-ज्यादा घुमाकर अपनी इच्छानुसार किया जा-सकता है। पानी से पेट भरा जान पड़े तब भी नली को चुटकी से दबाकर पानी रोक दें तो पानी कुछ आगे बढ़ जायगा, भारीपन कम होजायगा, और आसानी से और पानी ले सकेंगे।

एनिमा लेने में लेटें कैसे ?

एनिमा किस तरह लेटकर लेना चाहिए, उसका एक चित्र यहां दिया जारहा है। यह ढंग सर्वोत्तम है। पर



एनिमा लेने का सर्वोत्कृष्ट तरीका। इस रीति में शरीर का भार घुटनों और बाजुओं पर रहता है, जैसा कि इस चित्र में चित्रित है, या घुटनों और छाती पर।

सीधे, पट या करवट लेटकर भी लेसकते हैं। जो बहुत कमजोर हैं और जिन्हें आंतों का निचला हिस्सा साफ करना है उन्हें सीधे ही लिटाकर दिया जासकता है; पर जो कमजोर नहीं हैं उन्हें पहली प्रकार से ही देना चाहिए।

कुल पानी न निकलना

कभी-कभी एनिमा का साधारण पानी आंत से बाहर नहीं होता, पेट में कुछ गुड़गुड़ाहट भी रह जाती है। इसके लिए कांखने-दबाने की जरूरत नहीं है। पाखाने में दस-बीस मिनट लगाने चाहिए। अगर तब भी कुछ पानी रह ही जाय तो उसमें तनिक भी हर्ज नहीं है।

उम्र के हिसाब से पानी

एनिमा बरस दो बरस के बच्चे से लेकर सौ वर्ष के बूढ़े तक को दिया जासकता है। यह स्त्री-पुरुष सबके लिए है। छोटे बच्चों को पानी थोड़ा दें। जैसे सालभर के बच्चे को पावभर, चार बरस के बच्चे को आध सेर, आठ बरस के बच्चे को तीन पाव, और बारह बरस के बच्चे को सेरभर।

एनिमा का मल

एनिमा लेने से मल मिला हुआ पतला दस्त होगा। कभी-कभी बीच में गांठें और गाढ़ा मल भी निकलता है। शुरू में अक्सर पानी ही आता है, फिर गंदा पानी और कम मल मिला पानी। लेखक ने अपने इक्कीस दिन के उपवास में एक ही समय में बराबर दो बार एनिमा लिया और कुछ-न-कुछ मल आता रहा है। और यही हालत दूसरे दो सप्ताह के उपवास में रही है।

एनिमा कब लें ?

एनिमा यों तो खाने के दो घंटा बाद और एक घंटा पहले जब जरूरत हो लेसकते हैं। अगर शौच के समय एनिमा लेना चाहें तो उचित यह होगा कि पहले शौच होआकर तब लें। पर जिन्हें अनेक दिन लेने की जरूरत हो उन-के लिए अच्छा है कि रात को सोने के पूर्व लें। एनिमा लेने के पहले आध सेर गरम पानी पी लेना अच्छा रहता है। सोते समय पेट साफ होजाने से नींद अच्छी आयगी।

एनिमा लेकर नहाने में कोई हर्ज नहीं है।

एनिमा को एक बार पाखाने जाने की अपेक्षा ज्यादा या कम काम नहीं मानना चाहिए कि उसके लिए बहुत जांच-पड़ताल की जरूरत हो। दो-चार बार लेने के बाद बुद्धिमान आदमी खुद सब चीजें समझ सकेंगे। लेने के पहले जो शंकाएं होंगी वे सब लेने के बाद दूर होजायेंगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमा के बाद कभी-कभी एकाध दिन शौच नहीं होता या कम होता है। इसमें घबराने की कोई बात नहीं है, शीघ्र ही यह ठीक होजाता है। लगातार कुछ दिनों एनिमा लेकर छोड़ने पर प्रायः यह बात होजाती है।

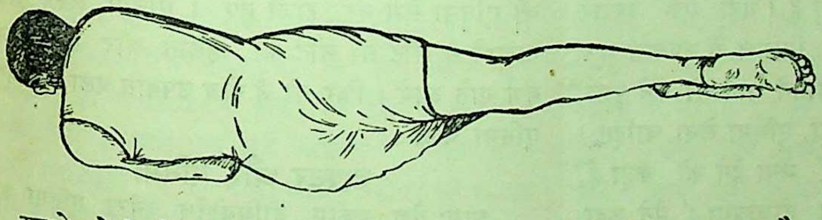
कब्ज की जांच के लिए एनिमा

बहुत लोग कहते हैं, हमें दस्त दोनों वक्त होता है। पर दोनों वक्त दस्त होना इस बात की निशानी नहीं है कि उन्हें कब्ज नहीं है। जब वह समझते हैं कि अब शौच साफ होगया है और पेट में मल नहीं है तब उन्हें एनिमा लेकर जांच करलेनी चाहिए। जिन्हें कब्ज नहीं है उन्हें जल्दी कोई रोग होने की संभावना नहीं है।

रोगों में एनिमा

कब्ज के अलावा बुखार, खांसी, दमा, सिरदर्द, पीड़ा की दशा में भी एनिमा लिया जासकता है। वास्तव में तो सभी रोगों में बड़ी आंत मल से कुछ-न-कुछ भरी ही रहती है। जिसे साफ करने से जरूर राहत होती है। बुखार तो ठंढे पानी का एनिमा देने से फौरन घटेगा। एक-दो डिगरी जाना बहुत आसान बात है।

मियादी बुखार या किसी भी तेज बुखार में ज्वर को एक सीमा में रखने में एनिमा से बहुत सहायता



कमजोर रोगी को दाहिनी करवट के बल लिटाकर भी एनिमा दिया जासकता है।

मिलती है। इसके लिए ७०°–८०° डिगरी के (शरीर का ताप देखनेवाले थर्मामीटर से) सेर डेढ़ सेर पानी का एनिमा उपयोगी होगा। पानी को बहुत धीरे-धीरे चढ़ने देना और यथाशक्ति दस-पंद्रह मिनट रोकना ही चाहिए। यह पानी निकल जाने पर यदि ज्वर कम न होजाय तो इतना ही पानी फिर चढ़ाया जासकता है। पानी को और अधिक देर रोका जासकता है; पर यदि रोगी को ठंढक लगने लगे तो या तो पेड़ू पर गरम पानी की बोतल या थैली रखनी चाहिए या पानी निकाल देना चाहिए। प्रायः इससे बहुत जल्दी ज्वर हट जाता है।

पीलिया या कांवरू रोग में—जिसमें सारा बदन पीला पड़ जाता है—गरम पानी के एनिमा के बाद ठंढे पानी का एनिमा लेना बहुत लाभ करता है।

खाज-खुजली के रोगों में एनिमा विशेष उपयोगी है। इसके प्रयोग से त्वचा और गुर्दे क्रियाशील होजाते हैं, जिससे विकृत पदार्थों के बाहर होने में मदद मिलती है।

गठिया के रोगी कुछ दिनों लगातार एनिमा लेकर महीनों की चिकित्सा का काम सप्ताहों में निकाल सकते हैं।

हाथ-पैर ठंढे पड़ जाने पर गरम पानी का एनिमा जादू का-सा असर करता देखा गया है। पतले दस्तों के आरंभ होने पर या पेट में दर्द शुरू होते ही एक-दो बार एनिमा लेने से जरूर आराम मिल जाता है।

पुराने आँव के रोग में ११०°–११५° गरमी के पानी का एनिमा विशेष लाभदायक होता है। कोलन के बाईं ओर की पीड़ा में यह एनिमा तुरत आराम पहुंचाता है।

यदि पीड़ा बड़ी आंत के निचले हिस्से में हो तो ८०°–९०° डिगरी का ठंढा पानी विशेष लाभदायक होता है।

जब किसी कारणवश मुंह से पानी न लिया जासके तो गुदा द्वारा पानी पहुंचाने के लिए एनिमा बहुत मुफीद उपाय है। उन दशाओं में हर घंटे इसके द्वारा पावभर पानी दिया जासकता है कि जिन दशाओं में पानी देना बहुत जरूरी हो।

एनिमा पर आपत्ति

एनिमा के प्रयोग पर कुछ लोग यह आपत्ति करते हैं कि इसकी आदत पड़ जाती है। पर इस आपत्ति में कोई सार नहीं है। यह आपत्ति वही लोग करते हैं जिन्हें इसका ज्ञान नहीं है। भोजन-सुधार और कसरत के साथ-साथ एनिमा कब्ज की पुरअसर दवा है। पर कुछ लोग ऐसे जरूर हैं जिन्हें भोजन में फेरफार करने के बजाय रोज एनिमा लेना सुविधाजनक प्रतीत होता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है—अपने उन भाइयों की तरह जो रोज कब्ज की दवा खाते हैं। ऐसी हालत में इसका रोज लेना भी दवा की अपेक्षा तो अच्छा ही है। पर रोज लेना उचित नहीं है, यद्यपि एनिमा के आज के रूप के आविष्कारक डा० हाल ने एक दिन के अंतर से चालीस वर्ष तक रोज एनिमा लिया है। वह घोर यक्ष्मा से पीड़ित थे। इसके प्रयोग से उन्होंने अपनेको रोग-मुक्त ही नहीं किया, वरन् बढ़िया स्वास्थ्य भी बनाया।

लेखक को खुद को इस संबंध का यथेष्ट ज्ञान है। खुद उसने सैकड़ों बार एनिमा लिया है और सैकड़ों को दिया है। उसे सब तरह के आदमियों से काम पड़ा है, कभी-कभी लेनेवालों से और रोज लेनेवालों से भी। इससे नुक्सान की शिकायत तो कभी किसीने नहीं की।

एनिमा के बारे में अनपढ़ों की कौन कहे, अच्छे-अच्छे पढ़े-लिखों में भ्रम है। कहेंगे, 'साहब, एनिमा नहीं लेना चाहिए; नुक्सान करता है।' पूछिए, 'आपने कै मर्तबा लिया?' 'कभी नहीं।' 'तब कैसे जाना?' 'सुना है।' ऐसी सुनी-सुनाई बातों पर हम अपनी जिंदगी दुःखमय रहने दें तो इससे बड़ी भूल क्या होगी?

हाल का ही एक किस्सा है। यहां एक बहत्तर बरस के बूढ़े संन्यासी ने किसी निमित्त से उपवास शुरू किया। तीसरे दिन ही मेरे सामने आये तो मैंने पूछा, दस्त हुआ? 'नहीं?' मैंने कहा, एनिमा लेना चाहिए। बोले, 'नहीं, एक साहब ने हर्रे मंगा देने को कहा है, वह चार-पांच खा लेने से दस्त होजायगा।' मैंने कहा, **उपवास में एनिमा बहुत आवश्यक है**, हर्रे से वह काम नहीं होगा। पर मैंने देखा, मेरी बात की उन्होंने बहुत दाद नहीं दी। पास ही एक एनिमा से लाभ प्राप्त भाई खड़े थे, उन्होंने जरा जोर दिया। पर स्वामीजी के गले बात नहीं उतरी। वह अपनी हर्रे-हर्रे ही रटते रहे। एक थर्ड ईयर के विद्यार्थी भी वहीं थे, उन्होंने सहारा लगाया, नहीं स्वामीजी, एनिमा नहीं लेना चाहिए। दूसरे एक शास्त्री थे, उन्होंने पढ़ दिया 'यस्य गृहे माता नास्ति तस्य माता हरीतिकी।' पर पहले भाई फिर एनिमा पर जोर देने लगे तो मैंने कहा, जाने दीजिए, अगर उन्हें हर्रे पर ही श्रद्धा है तो वही लेने दीजिए। मैंने उन्हें मजाक में कहा कि स्वामीजी हर्रे तक ही पढ़े हैं और एक किस्सा भी सुना दिया। पुराने रवाज के अनुसार कुछ स्त्रियां दामाद से गप्पें करने और उनकी विद्या-बुद्धि की परीक्षा लेने को कहीं एकत्र हुईं। उनमें एक ने पूछा, जंवाईजी, क्या पढ़े हैं? दूसरी ने कहा, ऐसे क्या पता चलेगा, कुछ पढ़वाकर देखो। उसने कहा, ठीक, मेरे आंचल में एक चिट्ठी बंधी है, उसे पढ़वाया जाय। खोलकर चिट्ठी जंवाईजी के सामने रक्खी गई। यह हजरत निरक्षर भट्टाचार्य थे, पर थे लाल बुझक्कड़। पूछा, कहांकी चिट्ठी है? स्त्री ने कहा, दिल्ली की? उधर से उत्तर मिला, 'हम तो कानपुर तक ही पढ़े हैं।' एक औरत ने जरा आपत्ति के स्वर में पूछा भी, कि यह दिल्ली और कानपुर तक की पढ़ाई क्या होती है? पर अधिक औरतों ने मिलकर उसे रोक दिया, कि बनी है बड़ी होशियार। जो पढ़ा है वह जानता ही नहीं और चली है कानून बताने। बस इसी तरह की स्वामीजी की हर्रे तक की पढ़ाई है। साथ ही मैंने कहा, मुझे तो यहां एक-दो दिनों में भी हर्रे आनी मुश्किल जान पड़ती हैं। इसपर स्वामीजी एनिमा लेने पर राजी हुए। एनिमा लेकर जब पाखाने से लौटे तो लोटे को हिलाते और एनिमा का गुण गाते आये। फिर तो जै रोज उपवास चला, बराबर एनिमा चला।

डाक्टर और एनिमा

प्रायः वैद्य, हकीम, होमियोपैथ वगैरा एनिमा का इस्तेमाल नहीं जानते; न उसके लाभों से परिचित रहते हैं। इस विषय में उनका मरीज जितना अज्ञानी होता है उससे वे कम नहीं होते, इसीलिए वे एनिमा के पक्ष में नहीं होते या विरुद्ध होते हैं। डाक्टर एनिमा की बात जानते हैं, पर उसका इस्तेमाल बहुत कम करते हैं; क्योंकि वे जानते हैं कि दस्तों की दवा देकर हम रोगी को जो आराम-सा दिखाकर लूटते हैं हमारी वह लूट बंद होजायगी। कारण, एक बार जब रोगी देख-समझ लेगा तो वह खुद ही वक्त-बेवक्त अपना काम चला लेगा। इससे हमारी दुकानदारी में खलल पड़ेगा।

❀ ❀ ❀

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एलोपैथी और प्राकृतिक चिकित्सा
एक एलोपैथ की दृष्टि से

स्वर्गीय डाक्टर एल. एन. चौधरी

स्वर्गीय लक्ष्मीनारायणजी चौधरी जैसे स्पष्टवक्ता डाक्टर बहुत कम मिलेंगे। आप अपने समय के प्रसिद्ध सिविल सर्जन थे। दवाओं की पोल समझ लेने पर आपने लोगों को दवा देना बंद कर दिया था और प्राकृतिक चिकित्सा का विकास समझने एवं उसके विशेष अध्ययन के लिए विदेश गये थे। कुछ दिन आप इंग्लैंड के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक डाक्टर जोशिया ओलडफील्ड के प्राकृतिक चिकित्सालय में गृह-चिकित्सक भी रहे थे। यहां हम आपका वह अभिभाषण प्रकाशित कर रहे हैं जो आपने २३ अक्तूबर सन् ३८ को मद्रास में हुए 'दी आल इंडिया नेचुरोपैथिक कानफरेंस' के छठे अधिवेशन में सभापति के पद से दिया था। यह अभिभाषण हुए चार वर्ष होगये, पर इसकी उपयोगिता आज भी ज्यों-की-त्यों बनी हुई है। —संपादक

मेरा जन्म युक्तप्रांत में हुआ और मैंने एलोपैथी चिकित्सा-पद्धति की शिक्षा प्राप्त की। मेरी अपनी इच्छा इंजीनियर बनने की थी, पर मेरे पिता को यह पसंद न आया। कहा कि इंजीनियर तो घूसखोर होते हैं। डाक्टर होने के नाते मुझे लोगों को दवा तो देनी ही पड़ती थी, पर मेरा मन उनकी उपयोगिता पर संदेह किये बिना न रहता था। इसके सिवा एलोपैथिक चिकित्सा में डाक्टर या कम्पाउंडर की गलती से दुर्घटनाएं भी होती ही रहती हैं। एक एग्जिक्यूटिव इंजीनियर के प्राण-पखेरू एक मिक्सचर की पहली खुराक पीकर ही देह के पिंजरे से निकल भागे। नुस्खा एक बड़े डाक्टर ने लिखा था। उसमें एक विषौषधि की मात्रा अधिक होगई थी। इस यश के बाद डाक्टर महोदय अस्पतालों के इंस्पेक्टर-जनरल बना दिये गये !

कोई २० साल हुए होंगे, मेरी पत्नी बीमार पड़ी। जो अच्छे-से-अच्छा इलाज समझा गया हुआ, पर डेढ़ महीने में ही वह स्वर्ग सिधार गई। सच यह है कि हमारे अज्ञान ने उसे मार डाला। एलोपैथिक चिकित्सा खतरनाक होती है, यह बात मुझे उस समय मालूम होती तो उसकी जान न जाती।

तब मैंने प्राकृतिक उपचार-पद्धति का अध्ययन आरंभ किया और सारी एलोपैथिक पद्धति क्यों गलत है, इसका जवाब मुझे मिल गया। मैंने निश्चय किया कि अब रोग को अपने पास न फटकने दूंगा। हर आदमी से मेरा आग्रह है कि वह यह संकल्प करले कि 'मैं कभी बीमार न होऊंगा।' प्राकृतिक उपचार के सिद्धांतों को जानकर हम रोग से बच सकते हैं, अपना स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं और पूरी आयु भोग सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा का अनुसरण करनेवाला छूत से नहीं डरता, क्योंकि वह जानता है कि बीमारी कीटाणुओं से नहीं पैदा हुआ करती। जब मैं इंग्लैंड के लीड्स नगर में रहता था, वहां इनफ्लुएंजा ज्वर की वबा फैली। मेरे पड़ोसी के घर में ११ में से ५ लड़कियां उससे आक्रांत हुईं। मैं उन्हें देखने गया। उन्होंने कहा—आप हमारे पास न आयें, नहीं तो आपको भी 'फ्लू' (इनफ्लुएंजा) होजायगा। मैंने जवाब दिया—मुझे इसका डर नहीं, क्योंकि मुझे छूत नहीं लगने की। मुझे इनफ्लुएंजा नहीं हुआ, यद्यपि मैं अक्सर उन लड़कियों को देखने के लिए जाया करता और उनका जी बहलाने तथा आरोग्य-लाभ में सहायता पहुंचाने के लिए उनसे बातें किया करता था।

स्वास्थ्य की प्राप्ति और रक्षा बहुत ही आसान बात है। किसी भी प्राकृतिक चिकित्सक से पूछिए, वह आपको इसकी विधि बता देगा। अगर आप स्वास्थ्य के नियमों को जानते हैं और उनपर चलने का दृढ़ निश्चय कर लिया है, तो आपके लिए विफलता जैसी कोई चीज है ही नहीं। प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति आपको यही

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिक्षा देती है। अकाल मृत्यु अज्ञान का फल है, वयस्क जनों में स्वास्थ्य के नियमों पर चलने का मनोबल न होना भी उसका कारण होता है।

स्वास्थ्य और दीर्घजीवन के लिए आवश्यक है कि आपके हाथ-पांव, छाती, दांत आदि मजबूत हों, फेफड़े स्वस्थ हों। प्रकृति के नियमों का अनुसरण करने से यह स्थिति, अल्पाधिक मात्रा में, प्राप्त की जासकती है।

प्राकृतिक पद्धति आसान है

प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति को सीखना आसान है। एलोपैथी की तरह इसमें दो साल का कोर्स पूरा करने की जरूरत नहीं। बस शरीर की भीतरी बनावट और उसके विविध अंगों के कार्य का थोड़ा-सा ज्ञानभर होजाना चाहिए।

ईमानदार शल्य-चिकित्सकों (सर्जनों) के सामने मैं श्रद्धा से सिर झुकाता हूं। पर ऐसे भी बहुतेरे सर्जन हैं, जो पैसे के लिए ही नश्तर की सलाह देते और लगाते हैं। मेरी एक लड़की को पित्ताशय की पथरी की बीमारी होगई और एक एलोपैथ डाक्टर ने जोर देकर कहा कि उसे नश्तर लगवा दिया जाय। मैं उनसे मिला और बातें कीं। हमारी राय नहीं मिली। मैंने उनसे कहा कि अगर लड़की एक हफ्ते में अच्छी न होगई तो मैं नश्तर दिला सकता हूं। वह इससे ससमत होगये। लड़की उतने समय में अच्छी होगई और नश्तर लगवाने की जरूरत नहीं पड़ी।

एलोपैथिक पद्धति का रास्ता एकदम गलत और प्राकृतिक चिकित्सा का सही है, इसके सबूत में चाहे जितनी घटनाएं और अनुभव पेश किये जासकते हैं। डाक्टरों को पैसा चाहिए इसलिए वे अपने गुट्ट बना लेते हैं। एक दर्जन डाक्टर मिलकर जुदा-जुदा नामों से फीस ऐंठने के लिए गुट्ट बना लेते हैं। वे रोगियों को रोग के लक्षणों से डरा देते हैं, जिससे वे उनके आदेश के सामने सिर झुका देते हैं।

मुझे ऐसे कितने ही लोगों के पत्र मिले हैं जो पुरानी और गंभीर व्याधियों से पीड़ित हैं। वे लिखते हैं कि हमने हर तरह की दवा आजमा देखी और अब पहले से भी बुरा हाल है। बात यह है कि ये दिनी बीमारियां डाक्टरों की पैदा की हुई हैं। उन्होंने दो-चार दिन में चली जानेवाली मामूली शिकायतों के लिए उग्र औषधियां देकर रोग के लक्षणों को दबा दिया और नतीजा यह हुआ कि रोग बाहर से भीतर जा बैठा।

अयुक्त आहार-विहार, गलत तरीके की रहन-सहन से हमारे शरीर में विष का संचय होता रहता है। यहां तक कि एक दिन यह विष-भार शरीर के लिए असह्य होजाता है। तब वह उसे निकाल फेंकना चाहता है और इसकी कोशिश करता है। यही कोशिश ज्वर जैसे नवीन रोग हैं।

ज्वर अयुक्त आहार से शरीर में इकट्ठे हुए विष को जला देने की प्रक्रिया है। उसका तो हमें स्वागत करना चाहिए। कुनैन के जरिये उसे दबा देने की कोशिश न होनी चाहिए; क्योंकि कुनैन जहर है, जिसके इस्तेमाल से बहरापन, दृष्टि-विकार, पाचन की गड़बड़ आदि खराबियां पैदा होती हैं और इस प्रकार वह अप्रत्यक्ष रूप से दूसरे रोगों का कारण होती है। कुनैन मलेरिया की दवा बताई जाती है; पर वह एक भी मलेरिया रोगी को अच्छा नहीं कर सकी है।

कीटाणु रोग के कारण नहीं

कीटाणु-सिद्धांत के अनुसार हरेक बीमारी किसी विशेष प्रकार के कीटाणु का कार्य है। पर यह नितांत असंगत बात है। सच यह है कि कीटाणु शरीर के भीतर की सफाई का काम करते हैं—तंतुओं के बीमार कोषों को तोड़कर बाहर निकाल देते हैं। यह कार्य वैसा ही आवश्यक और उपयोगी है जैसा मक्खियों और कीड़ों-मकोड़ों का मृत प्राणियों और सड़ने-गलनेवाली चीजों को खा-पीकर हवा को साफ कर देना। किसी सांप की ठठरी अजायबखाने में रखने के लिए निकालनी हो तो मरे सांप को कुछ दिन खुली जगह में छोड़ भी देना होता है। चींटियां और कीड़े उसका मांस चाट जाते हैं, ठठरी-ठठरी रह जाती है। इसी तरह रक्त में दूषित द्रव्य की मात्रा बढ़ जाने पर कीटाणुओं की जमात जुटती और उस कूड़े को साफ कर देती है। इस प्रकार कीटाणु हमारे लिए बहुत उपयोगी कार्य करते हैं और हमें उनका स्वागत करना चाहिए। दूसरी ओर अगर हमारा रक्त शुद्ध हो तो न उसमें कीटाणु उत्पन्न होंगे और न बाहर से ही पहुंच सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कीटाणु को रोग का कारण माननेवाले गलत रास्ते से खोज-अनुसंधान करने में हर साल करोड़ों रुपया बर्बाद कर डालते हैं। किसी नये कीटाणु का पता लगे तो बड़ी खुशी मनाई जाती है, कालम-के-कालम रंगे जाते हैं अखबारों में। इसलिए कि उन्हें आशा होती है कि उन कीटाणुओं का 'सीरम' बनाकर उनके कारण पैदा होनेवाली बीमारी से बचाव या उसके निवारण का उपाय निकाल लेंगे। पर जब 'सीरम' बन जाता है और उसकी आजमाइश की जाती है तो देखने में आता है कि वह उस विशेष रोग को रोकने या हटाने में असमर्थ है और सारी आशा पर पानी फिर जाता है। पर इस विफलता की बात दबा दी जाती है और जनसाधारण को उसका पता नहीं चलता। इनफ्लुएंजा के कीटाणु ढूंढ निकाले गये और 'सीरम' भी बन गया, पर अभीष्ट-सिद्धि न हुई।

हमारी बीमारियों का मूल कारण हमारी गरीबी है, क्योंकि हममें ऐसे भाग्यवान थोड़े ही हैं जिन्हें दोनों वक्त भरपेट और ठिकाने का भोजन मिल जाता हो।

आहार के आवश्यक तत्त्व

हमारे शरीर में १५ तत्त्व हैं और वे हमें अपने रक्त से ही मिल सकते हैं। इन आवश्यक तत्त्वों को कैसे प्राप्त करें, यह हम नहीं जानते। प्रकृति ने उन सबको हरी साग-तरकारियों, फलों, मेवों और दूध में पैदा कर दिया है। इनमें से दूध हमारे लिए बहुत ज्यादा जरूरी नहीं है, वह असल में बछड़े के लिए उपयुक्त आहार है। फिर कोई केवल दूध के सहारे रह भी नहीं सकता। पर एक हद तक वह अवश्य उपयोगी है, क्योंकि उसमें ऐसी चीजें मिलती हैं जो और भोज्य-पदार्थों में नहीं पाई जातीं।

श्वेतसार (स्टार्च), शकर, चिकनाई शक्ति और गरमी प्राप्त करने के लिए आवश्यक हैं। प्रोटीन और क्षार-लवण की जरूरत शरीर की बाढ़ की सामग्री जुटाने और रोज की छीज पूरी करते रहने के लिए होती है। शरीर में उनका वही उपयोग है जो दीवार में ईंटों और चूने का है।

विटामिन भी आवश्यक हैं। पर वे हैं क्या चीज? आपको सोना गलाना हो तो केवल उसे तपाकर लाल कर देने से ही काम न चलेगा, उसमें एक रासायनिक द्रव्य सुहागा भी डालना होगा। सुहागा छोड़ते ही वह गलकर पानी होजायगा। विटामिन भी यही काम करते हैं। मोटर के इंजन में निकलनेवाले विद्युत-कणों से भी उनकी तुलना की जासकती है, जो हवा और पेट्रोल के मिश्रण में विस्फोट उत्पन्न करते हैं।

विटामिन आपको हरेक हरी चीज में, चाहे वह घास हो या करमकल्ला, प्रचुर मात्रा में मिलेंगे। पशुओं को उनकी प्राप्ति घास से होती है। ताजा फल-तरकारियों में, बासी या सूखी की बनिस्बत, अधिक विटामिन होते हैं।

थोड़ी-बहुत जानकारी हमें अपने शरीर के बारे में भी होनी चाहिए। शरीर अपनेआपको साफ-सुथरा रखना चाहता है। उसकी सफाई चमड़े, गुर्दे, फेफड़े और आंतों के जरिये होती है, जिनसे पसीना, मूत्र, कारबनिक एसिड गैस और विष्ठा के रूप में भीतर इकट्ठा हुआ मल बाहर निकलता है। इन रास्तों से शरीर की सफ़ाई होजाय तो वह स्वस्थ रहेगा।

हमारे भोजन में क्या कमी है?

शरीर तभी सारे मल को बाहर निकालकर स्वस्थ रह सकता है जब हमारा आहार ठीक हो। वर्तमान सभ्यता का एक अभिशाप यह है कि हमारे भोजन में ऐसी वस्तुओं की मात्रा दिन-दिन बढ़ती जारही है जिनमें स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए आवश्यक तत्त्वों का अभाव है, और इस कारण पेट और आंतों के लिए जो शुद्ध भार-रूप हैं। सफेद बारीक आटा या मैदा, सफेद चीनी, छांटा हुआ चावल सभी विकृत, निर्जीव, निस्सत्त्व पदार्थ हैं, उन्हें खाने से स्वास्थ्य की दृष्टि से कोई लाभ नहीं। ईख के रस से सफेद शकर बनाने में मैल के रूप में जो चीज निकाल दी जाती है उसे शीरा या जूसी कहते हैं। ईख का सारा गुण इसी शीरे में होता है, पर वह फेंक दिया जाता है और दानेदार सफेद चीनी काम में लाई जाती है। सफेद चीनी को त्याग देना चाहिए और उसकी जगह गुड़ या शीरा इस्तेमाल करना चाहिए। विकृत, सत्त्वनष्ट भोज्य-द्रव्य सभी आवश्यक विटामिनों और खनिज लवणों से रहित होते हैं।

अनाज में उसका छिलका, भूसी ही मुख्य वस्तु

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। उसमें थोड़ी न पचनेवाली चीज होती है, इसीसे लोग उसे निरर्थक, निरुपयोगी समझ लेते हैं। पर बात ऐसी नहीं है। अपाच्य पदार्थ वह फुजला है जो आंतों की सफाई और मल को बाहर निकलने के लिए आवश्यक है। वह आहार के कड़े अंश का अवशेष होता है, फिर भी आंतों को कोई तकलीफ नहीं देता। प्रकृति का अपना 'मृदु विरेचन' है, जिसका स्थान डाक्टर-हकीमों के विरेचन नहीं लेसकते। उनके विरेचन आंतों में उत्तेजना उत्पन्न करते और इस कारण उन्हें कमजोर कर देते हैं। उनका बार-बार सेवन करते रहने से कब्ज और अग्निमांद्य की शिकायतें सदा के लिए डेरा डाल देती हैं।

दवाओं का रोजगार कैसे चलता है

दवाखाने पैसे कमाने के लिए खोले जाते हैं। दुनिया में इस्तेमाल होनेवाली दवाओं का अधिकांश जर्मनी से आता है।* वह डाक्टरों को उल्लू बनाता है, डाक्टर अपने रोगियों को उल्लू बनाते हैं। पर खुद जर्मनी में तीन-चौथाई आदमी प्राकृतिक चिकित्सा को माननेवाले हैं और दवा से दूर रहते हैं। कोई जर्मन दवा बेकार होजाती है तो उसका नाम बदल दिया जाता है और नये नाम से उसका विज्ञापन किया जाता है। बनानेवाले फरजी डाक्टरों से प्रमाणपत्र प्राप्त कर लेते हैं। इस तरह उसका रोजगार सदा चलता रहता है। मैं अपने निज के ३० साल से ऊपर के अनुभव से जानता हूं कि दवाओं से किसीको लाभ नहीं होता। हम अपनेआपको धोखा देते हैं और जनता को भी ठगते हैं।

मेरी बेटी के, जो लंदन में है, तीन बच्चे हुए हैं। तीनों तन्दुरुस्त हैं, क्योंकि उनका प्रसव और पालन प्राकृतिक परिस्थिति में हुआ है। प्रसव बिना कष्ट के हुआ और मेरी बेटी गर्भकाल में प्रायः बराबर काम करती रही। वह अपने बच्चे को १।। साल तक दूध भी पिला सकी। कोई अंग्रेज माता अपने बच्चे को अपना दूध नहीं पिला सकती, कारण उनका भोजन अस्वाभाविक होता है। गर्भवती स्त्री को और जो प्रसूता अपने बच्चे का भोजन प्रकृति के अनुसार रखना चाहती हो उसे मांस, मछली और अंडे से परहेज करना चाहिए। ये चीजें स्त्री को अगर बिलकुल ठांठ नहीं बना देतीं तो दूध को तो जहरीला बना ही देती हैं।

मेरी बेटी के बच्चों का वजन प्रसव के समय कुल जमा ६।। पौंड था, पर पांच साल के बाद वे किसी अंग्रेज बच्चे से हलके नहीं रहे।

एक बच्चे को सरदी लग गई। उनसे कह दिया गया था कि अगर कोई बीमार हो तो उसके पहले उसने क्या खाया था, इसकी अच्छी तरह छान-बीन की जाय। यह बच्चा तो मां के दूध पर रहता था। इसलिए मां के आहार में कोई दोष होने की बात सोचनी पड़ी। पूछताछ से पता लगा कि एक पड़ोसी की सलाह से वह इधर अंडे खाने लगी थी। अंडे ८ आने दर्जन लिये जाते थे और इंग्लैंड में इस भाव केवल सड़े अंडे ही मिल सकते हैं। उसने अंडे और रोटी खाना भी बंद कर दिया। बच्चे को गीले कपड़े की पट्टी बांध दी गई और वह तीन दिन में चंगा होगया।

कोई नवीन रोग होजाय तो डरिए-घबराइए नहीं, उलटा खुश हूजिए। सरदी-जुकाम इस बात की सूचना है कि पिछले दिनों में बहुत अधिक खाना पेट पर लादा गया है। यह शिकायत होते ही उपवास आरंभ कर दीजिए। जब सरदी का जोर कुछ घट जाय तब बहुत हलका पथ्य लेना चाहिए, जैसे बराबर का पानी मिला हुआ दूध या फल का रस। उपवास के बाद ऐसा भोजन कदापि न करना चाहिए जो पेट की उस समय की हालत में बहुत भारी पड़े। नई बीमारी का इलाज प्राकृतिक पद्धति से हो तो उपद्रवों का डर नहीं रहता, जैसा कि और तरह के इलाज में रहता है।

डाक्टर इन तरुण रोगों को दवा देकर दबा देते हैं। पर ये दवाइयां जहर हैं और उस भीतरी विष से अधिक भयानक हैं जिससे बीमारी पैदा होती है। दोनों विष—पूर्वसंचित और औषध-रूप में प्रविष्ट—शरीर में बने रहते हैं। यही जहर ही सब रोगों के असली कारण हैं। जब सभी रोगों का कारण एक है तब कार्य-रूप रोग भी एक ही होना चाहिए। पर एलोपैथिक चिकित्सक सैकड़ों अलग-अलग रोग मानते हैं और इस विराट विविधता से खुद भी हैरान होते हैं। उनके ७५

* यह स्थिति वर्तमान महायुद्ध से पहले की है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रतिशत निदान गलत होते हैं। मिसाल के लिए, एक रोग का निदान अंत्रपुच्छ का शोथ (Appendicitis) किया जाता है। रोगी आपरेशन की मेज पर लिटा दिया जाता है। उसका पेट चीरा जाता है, पर अंत्रपुच्छ (Appendix) में सूजन या और कोई खराबी नहीं दिखाई देती। निदान गलत निकला।

वे टानसिल को भी काट देते हैं। उसको काट फेंकना तो आसान है, पर फिर से पैदा कर देना असंभव है। टानसिल बहुत आवश्यक अवयव है और उसको काटकर निकाल देना भारी भूल है। रोग होजाने पर भी उसको निकाल देने की बात न सोचनी चाहिए, क्योंकि उसे नीरोग करने का उपाय केवल उचित आहार है। पर डाक्टर बेचारे तो आहार-विज्ञान से कोरे होते हैं। किसी भी मेडिकल कालेज में आहारशास्त्र की पढ़ाई के लिए कोई 'चेयर', कोई अलग अध्यापक नहीं है। एडिनबरा (स्काटलैंड) में एक 'चेयर' अवश्य है, पर उसपर ऐसे सज्जन बिठाये गये हैं जो इस विज्ञान से अपरिचित हैं।

उपवास के बाद का भोजन

कभी-कभी ऐसा होता है कि प्राकृतिक चिकित्सा करानेवाला कोई रोगी मर जाता है और इस बात को लेकर प्राकृतिक पद्धति बदनाम की जाती है। यह बात इस तरह होती है। रोगी कुछ दिन उपवास करता है। उपवास-काल में तंतुओं में संचित विष बाहर निकलकर रक्त में मिल जाता है और फिर उसके साथ सारे शरीर में दौड़ने लगता है। इस कारण रोगी को रोग बढ़ता हुआ मालूम होता है, वह डर जाता है। एलोपैथिक डाक्टर बुलाया जाता है और वह झटपट रोगी का बल बढ़ा देने के लिए उसे शोरबा और दूसरे 'पौष्टिक पथ्य' दिलाता है। पर उपवास के बाद पाचन-यंत्र तुरत ऐसी भारी चीजों को नहीं पचा सकता। इसलिए हृदय की क्रिया बंद होजाती है, रोगी चल बसता है, और बदनामी का ठीकरा प्राकृतिक-चिकित्सा के सिर फूटता है। नियम यह है कि उपवास और रोज का मामूली खाना फिर खाने लगने के बीच में 'संक्रमण-काल' होना चाहिए, जिसमें भोजन की व्यवस्था बहुत सावधानी से की जानी चाहिए। ज्यों-ज्यों पचाने की शक्ति बढ़ती जाय, अधिक पोषक और भारी चीजें दी जायें, किसी भी समय अगर उसे अधिक भोजन देदिया गया तो स्नायु-मंडल (नर्वस सिस्टम) और हृदय की क्रिया बिगड़ जायगी और जान का खतरा पैदा होजायगा। इस सिद्धांत की सचाई के सबूत दुर्भिक्ष-काल में मिलते हैं। किसी अकाल-पीड़ित को यकायक रोटी, चावल जैसा भोजन देदिया जाय तो अभागा परलोक सिधार जाता है। आरंभ में उसे आधा पानी मिला हुआ दूध या और कोई हलका-पतला खाद्य देना होता है। दो-चार दिन बाद बिना पानी मिला दूध दिया जासकता है, और साधारण भोजन तो और कई दिन बाद दिया जाना चाहिए।

चेचक को तो लोगों ने हौआ बना रक्खा है और उससे बचने के लिए टीका लगवा लेने की सलाह दी जाती है। पर टीका कोई जरूरी चीज नहीं। मेरे तीनों नाती-नातिनों को, जो इंग्लैंड में रहते हैं, टीका नहीं लगा है। उनके पिता ने मजिस्ट्रेट के सामने जाकर कह दिया कि टीका लगवाने में मुझे सिद्धांतगत आपत्ति है। टीका-कानून में ऐसी दफा होनी चाहिए कि प्राकृतिक-चिकित्सा-पद्धति के अनुयायी और दूसरे लोग भी, जो टीके को नापसंद करते हैं, उसे लगवाने के लिए मजबूर न होंगे।

बाजार में खाने-पीने की मिलावटी बिगड़ी हुई चीजों की बिक्री बंद होजानी चाहिए। मैदे और सफेद चीनी की बनी मिठाइयां इसलिए बिकती हैं कि उनका स्वाद लोगों को ललचाता है। वे जान जायें कि ये चीजें हानिकर हैं और इन्हें खरीदना बंद करदें तो इनका बिकना बंद होजाय। सरकार को चाहिए कि ऐसी दूषित वस्तुओं की बिक्री बंद करादे।

खाने-पीने में प्रकृतिपंथी बनकर मेरी बेटी ने अपना भोजन-व्यय तिहाई घटा दिया। उसके बच्चे रोज एक घंटे नंगे बदन रहते हैं और इससे भी उनके नीरोग रहने में सहायता मिलती है, क्योंकि त्वचा भी सांस लेती है। यह सच्ची बात है कि अगर हमारी खाल का बड़ा भाग जल जाय तो मृत्यु होजाती है।

गाय-भैंसों के लिए काफी बड़ा घास का मैदान होना चाहिए, जिसमें हमें अधिक दूध पीने को मिल सके

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और दुधार गाय का कदापि वध न होने देना चाहिए। सागर में पहले प्रतिदिन १५०० गाय-बैल जिबह किये जाते थे और खून के पनाले बहते थे। यह रक्त कोई कम्पनी 'प्लाजमूर* बिस्कुट' बनाने के लिए लेलेती थी। यह बिस्कुट-खाद्य पदार्थ के रूप में बाजार में बिकता है। आंतों को जर्मन मंगा लेते थे। वे उन्हें साफ कर कबाब बनाते थे। कांग्रेसजनों ने हल्ला मचाया तो यह 'सामूहिक वध' बंद हुआ।

उपवास से रक्त शुद्ध होता है। उपवास-काल में आंतों की सफाई के लिए एनिमा अवश्य लेना चाहिए। इससे एनिमा की आदत लग जाने का डर नहीं है। आंतों की क्रिया में सहायता पहुंचाने के लिए एनिमा सबसे अच्छी चीज है। सारक और रेचक दवाएं आमाशय को उत्तेजित करती हैं और स्थायी शोथ तथा पाचन-विकार पैदा कर देती हैं।

श्वेतसारवाले पदार्थों को खूब चबाकर खाना चाहिए, क्योंकि उनके पाचन के लिए थूक या लार की आवश्यकता होती है, जो क्षारगुण-विशिष्ट (Alkaline) होता है। आमाशय में श्वेतसार का पाचन नहीं होता, क्योंकि उसका रस अम्ल होता है और श्वेतसार पर असर नहीं कर सकता।

प्रोटीन का पाचन आमाशय में, उसके अम्ल रस की सहायता से, होता है। प्रोटीन और श्वेतसारवाली चीजों को एकसाथ खाना ठीक नहीं है। इससे अपच और कब्ज होता है और कब्ज सारे रोगों की नानी है। कब्ज की जिन क्षारमय दवाओं से आजकल बाजार पट रहे हैं वे हानिकर होती हैं। वे पाचन करनेवाले अवयवों का नाश कर देती हैं। कब्ज के एक पुराने रोगी का रोग, जो इन्हीं खार—नमकवाली—दवाओं की कृपा से इस अवस्था को पहुंच गया था, एनिमा और प्राकृतिक आहार से अच्छा होगया। उस आदमी की उम्र अब ७८ साल है, फिर भी वह स्वस्थ-सबल है।

मैं आपसे यह नहीं कहता कि जो कुछ मैं कहता हूं उसे आप ईश्वर-वाक्य मान लें। आप उसकी परीक्षा करें और वह ठीक निकले तो उसपर विश्वास करें तथा इसके बाद अपने डाक्टर आप बन जायें।

* **रक्त के तरल भाग को, जिसमें उसके कण तैरा करते हैं, प्लाज्मा** (Plasma) **कहते हैं।**

स्वस्थ मनुष्य

स्वस्थ मनुष्य का वर्णन करना सहज नहीं है, क्योंकि आजकल पूर्ण स्वस्थ मनुष्य मुश्किल से मिलते हैं। बन में बीमार पशु बहुत ही कम पाये जाते हैं, इसलिए उनकी स्वाभाविक आकृति का पता लगाना सहज है; पर सभ्य मनुष्य की दशा इसके विपरीत है। क्रम से बहुत खोज और परिश्रम के बाद मैं इस बात का चित्र खींचने में समर्थ हुआ कि मनुष्य का शरीर स्वाभाविक रूप से कैसा होना चाहिए। वास्तविक स्वास्थ्य की दशा का अनुमान मैंने पहलेपहल शरीर के कामों से लगाया, क्योंकि जो शरीर स्वस्थ होगा वह अपने सब काम उचित रीति से किसी कठिनाई और कष्ट के बिना पूरा करेगा। उसे अपने काम में किसी कृत्रिम सहायता तथा उत्तेजना की आवश्यकता न पड़ेगी।

भोजन को पचाना और शरीर के भीतरी मल को बाहर निकालना जीव के लिए आवश्यक काम है। स्वस्थ मनुष्य को भूख लगती है और यह भूख प्राकृतिक खुराक से भलीभांति दूर होजाती है। पेट को ठूंस-ठूंसकर भरने से एक तरह की पीड़ा देनेवाला भाव शरीर में उत्पन्न होता है; पर प्राकृतिक खुराक से ऐसा नहीं होता। पेट के अंदर पचाने का काम आप ही आप ऐसी शांति से जारी रहता है कि मनुष्य को पता तक नहीं लगता। खाने के बाद किसी तरह का भारीपन अनुभव करना और कोई चटपटी चीज खाने या कोई तेज चीज पीने की इच्छा करना प्रकृति के विरुद्ध है, रोग का चिन्ह है। प्यास बुझाने के लिए केवल सादा पानी की इच्छा होना ही आवश्यक है।

— लूई कूने —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रक्त-चाप

श्री विट्ठलदास मोदी

आये दिन हमें अपने किसी-न-किसी राष्ट्रीय सेवक, समाजनेता अथवा भाषा-विद्वान की एकाएक हृदय की गति के रुक जाने से हुई मृत्यु के समाचार पढ़ने को मिलते हैं। अधिकतर लोग इन्हें आकस्मिक दुर्घटना से अधिक महत्व नहीं दे पाते, हालांकि इस तरह मरनेवाले को अक्सर वर्षों पहले हृदय की गति रुककर मर जाने की संभावना होजाती है।

हमारा हृदय निश्चय ही ऐसा बना है कि वह शरीर के अन्य अवयवों के साथ अंततक काम कर सके; फिर वह बीच ही में सब अंगों के काम करते रहने पर भी क्यों अपना काम बंद कर देता है? यह प्रश्न अनेकों के मन में आसकता है। हृदय को यदि स्वाभाविक से अधिक काम न करना पड़े, तो वह अवश्य ही अंततक हमारा साथ देगा; पर जब उसे उचित से अधिक काम करना पड़ता है, तब वह धीरे-धीरे थकता ही जाता और कमजोर होजाता है और फिर किसी प्रकार का जरा-सा भी धक्का लगते ही वह सदा के लिए रुक जाता है।

जिनको रक्त-चाप के आधिक्य की बीमारी होती है, उनके शरीर में हृदय को कमजोर बना देनेवाली यह क्रिया बराबर होती रहती है; और यह बीमारी एकाएक नहीं, बहुत धीरे-धीरे ही बढ़ती है। यदि शुरू में ही इसे जान लिया जाय और इसका निराकरण कर दिया जाय तो हृदय की गति रुकने का कभी मौका ही न आवे।

रक्त-चाप है क्या?

रक्त हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में निरंतर धमनियों के द्वारा पहुंचता रहता है। इन रक्तवाहिनी नलिकाओं में रक्त-संचारण का काम हमारा हृदय ही करता है। वह खुलता-दबता रहता है और रक्त को आगे बढ़ाता रहता है। इसी दबने की क्रिया को रक्त-चाप कहते हैं। जबतक इन रक्तवाहिनी नलिकाओं की दशा स्वाभाविक रहती है, अर्थात् जबतक ये लचीली रहती हैं एवं इनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं, तबतक हृदय को आवश्यकता से अधिक दबाव डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती; पर जब इनके छिद्र कम पड़ जाते हैं तो हृदय को रक्त के समुचित संचालन के लिए अधिक दबाव डालना पड़ता है, और नलिकाओं की जितनी ही दशा बिगड़ती जाती है हृदय का काम उतना ही बढ़ता जाता है। कभी-कभी तो उसे स्वाभाविक से दूनी शक्ति लगानी पड़ती है और वह कमजोर होता जाता है।

रक्त-चाप के रोगी को और भी अनेक कष्ट होते हैं। अक्सर उसे चक्कर आते हैं, सिर घूमता रहता है, दिमाग उड़ा-उड़ा-सा रहता है, किसी काम में तबियत नहीं लगती, श्रमसाध्य कार्य के लिए वह बेकार होजाता है और नींद काफूर होजाती है। वह सोता है पर उसे ज्ञात नहीं होता कि वह सोया है, और सोकर उठने पर जो ताजगी आनी चाहिए वह उसे नसीब नहीं होती। उसका हाजमा भी बिगड़ जाता है, सांस लेने में उसे दिक्कत होने लगती है, और हृदय के तो एक नहीं अनेक रोग उसे घेरे रहते हैं।

नलिकाएं रुकती क्यों हैं?

प्रश्न होसकता है कि नलिकाएं रुकती क्यों हैं? उनके छिद्र रुंध क्यों जाते हैं? इसका एक ही कारण है। हमारा कृत्रिम जीवन, रहन-सहन की खराबी। ऐसा जीवन जिसमें शारीरिक श्रम को कम और मानसिक श्रम को अधिक महत्व दिया जाता है। ताकत न रहने पर भी चाय और सिगरेट के सहारे काम चलाया जाता है। शराब, ताड़ी, गांजा, मांस, मछली, अंडे, चीनी, मेदा की बनी चीजें भी शरीर को विकारयुक्त बनाकर रक्त-चाप को बढ़ाने में कम मदद नहीं देतीं। इनके प्रयोग से सारा स्नायु-मंडल दुर्बल होजाता है और मल-मूत्र के मार्ग, त्वचा एवं श्वास द्वारा निकलते रहनेवाले मल की गति मंद पड़ जाती है। मल निकलने के ये प्राकृतिक मार्ग अपना काम जब पूरा नहीं कर पाते तो मल शरीर में ही रुका रहता है और रक्त मल से लद जाता है। रक्त-नलिकाओं में से रक्त के बहते समय यह मल अथवा विकार नलिकाओं में लग-लगकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रुकता है और वहां जम-जमकर नलिकाओं को कड़ी तथा उनके मार्ग को अवरुद्ध करता रहता है।

रक्त-चाप कितना हो ?

यदि आप किसी एलोपैथिक डाक्टर से पूछें कि रक्त चाप[1] कितना होना चाहिए तो वह आपको बतावेंगा कि अपनी उम्र में सौ जोड़ दीजिए, जितना आवे वही आपका समुचित रक्त-चाप होगा। इस तरह के विचार जीवन-बीमा-कम्पनियों द्वारा प्रस्तुत आंकड़ों के आधार पर बनाये गये हैं। इस प्रकार निकाला रक्त-चाप बहुत बार करीब-करीब सही होसकता है, पर अनेक बार इससे भ्रम पैदा होजाता है, क्योंकि रोगी और नीरोग हर प्रकार के लोगों के रक्त-चाप का औसत स्वाभाविक दशा को जतानेवाला कैसे होसकता है ? सही रक्त-चाप वह है जो कि एक पच्चीस-तीस वर्ष के स्वस्थ युवक का होता है, अर्थात् १२० से १४० एम-एम[2] के भीतर।

बुढ़ाप के साथ रक्त-चाप बढ़ता है, यह लोगों की साधारण मान्यता है; पर बुढ़ापा भी तो एक रोग ही है, जिसमें शरीर की धमनियां कड़ी होती जाती हैं। इसलिए कहा गया है कि 'मनुष्य की उम्र वर्षों की गिनती से नहीं, उसकी धमनियों की अवस्था के अनुकूल कूतनी चाहिए।' यदि एक तीस वर्ष के जवान का रक्त-चाप किसी अस्सी वर्ष की उम्रवाले के जितना हो तो वह अपनी उम्र से अवश्य ही अधिक बूढ़ा है और यदि, किसी साठ वर्ष के बूढ़े का रक्त-चाप किसी पच्चीस वर्ष के युवक के इतना हो तो उसे बूढ़ा नहीं जवान ही जानना चाहिए। रक्त-चाप का आधिक्य अस्वाभाविक दशा है। मनुष्य चाहे वह ६० वर्ष का हो या ७० वर्ष का, जिसकी धमनियों की अवस्था स्वाभाविक होगी उसका रक्त-चाप निश्चय ही स्वाभाविक होगा।

कुछ ऐसे रोग भी हैं, जिनमें रक्त-चाप बढ़ा रहता है। जैसे :—

(१) मूत्राशय के रोग। ये रोग अधिकतर शराब, ताड़ी, गांजा, भांग, चरस, तम्बाकू, चाय, काफी और मांस के अधिक व्यवहार से होते हैं।

(२) धमनियां कड़ी होजाने के कारण। चूने के आधिक्य से धमनियां बहुत जल्द कड़ी होजाती हैं। उपदंश के रोगी की धमनियां भी बहुधा कड़ी होजाती हैं।

(३) ऐसा कब्ज जिसमें विष आंतों-द्वारा बराबर सोखा जाकर रक्त में पहुंचाया जाता है। आंव के पुराने रोगियों के मल में परीक्षण-द्वारा ऐसा विष हमेशा मिलता है। सिगरेट पीनेवाले का रक्त-चाप भी हमेशा बढ़ा रहता है। एक युवक को, जो सिगरेट पीने का पुराना आदी था, तीन सिगरेट पिलाने के बीस मिनट बाद उसका रक्त-चाप लिया गया तो वह बीस अंक (एम. एम.) ज्यादा निकला, जो घंटे भर बाद उतरा। जो सिगरेट-पर-सिगरेट सुलगाते रहते हैं, वे अपने रक्त-चाप को बढ़ाये रहते हैं। उनका हृदय कमजोर होजाता है और वे किसी भी कड़े काम के काबिल नहीं रह जाते। 'उलझन को दूर करनेवाली थकान की दवा सिगरेट' दिमाग को तो कुंद करती ही है, इच्छा-शक्ति को कमजोर करने के साथ-साथ शरीर की सारी मशीन को ही ढीला कर देती है।

दवा और रक्त-चाप

बाजार में ऐसी कई दवाइयां आती हैं जो रक्त-चाप को कुछ समय के लिए या जबतक उनका व्यवहार होता रहे तबतक के लिए अवश्य ही कम कर देती हैं। पर इन औषधियों का प्रयोग बहुत ही हानिकारक साबित हुआ है। ये औषधियां रोग को दूर करने के बजाय मृत्यु को रोगी के अधिक निकट लादेती हैं। रक्त-चाप में कमी, उसकी बढ़ती के कारण को हटाकर ही की जासकती है। रक्त-चाप के बढ़ने से कोई हानि नहीं होती, हानि होती है उन विषों से जिनसे रक्त-चाप बढ़ता और हृदय एवं मूत्राशय कमजोर होता है। रक्तचाप को दूर करने के लिए औषध का प्रयोग आज के बहुत-से समझदार डाक्टर भी बहुत कम करते हैं।

उपचार

दूसरी पद्धतियों में रक्त-चाप को कितना ही भयंकर रोग क्यों न माना जाता हो, पर प्राकृतिक-चिकित्सा पद्धति से यह रोग और वे सभी रोग जिनका रक्त के विकारयुक्त होजाने से सीधा संबंध होता है बहुत

---

[1] रक्तचाप सिगमोमानोमीटर नामक यंत्र की सहायता से जाना जासकता है।

[2] एक माप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जल्द जाते हैं। विकार को दूर करने के लिए फल और तरकारियां अपने क्षारों के आधिक्य के कारण बहुत उपयोगी साबित हुई हैं। रक्त-चाप के रोगी को चिकित्सा के आरंभ में पांच-सात दिन और यदि रोगी दुबला न हो तो आठ-दस दिन भी केवल फलों के आहार पर ही रहना चाहिए। यह आहार पांच-पांच घंटे के अंतर पर दिन में केवल तीन बार लिया जाय और अच्छा हो कि एकबार में एक ही प्रकार का फल लिया जाय। जैसे सवेरे संतरा, दोपहर को अमरूद, शाम को टमाटर या सेब। फलाहार के लिए संतरा, सेब, नाशपाती, आम, अमरूद, अनन्नास, जामुन, रसभरी, खरबूजा, शरीफा आदि सभी अच्छे रहेंगे। केवल केले, कटहल का उपयोग न हो। फलाहार के बाद फलों के साथ दूध भी लेना शुरू किया जाय। दूध गाय अथवा बकरी का शुद्ध एवं ताजा होना चाहिए। दोपहर को सवेरे का गर्म किया हुआ दूध लिया जासकता है। दूध को गर्म करते समय उसमें एक उफान से अधिक न आने दिया जाय। फल और दूध पूर्ण भोजन हैं। आदमी इच्छित समय तक इस आहार पर रह सकता है, न किसी तरह की हानि होगी न कमजोरी आयगी। फल और दूध के दो सप्ताह के आहार के बाद अन्न का उपयोग किया जासकता है। अन्न शुरू करने पर भी सवेरे-शाम फल-दूध लेना उत्तम रहेगा। केवल दोपहर को ही अन्न ग्रहण किया जाय। अन्न में गेहूं के चोकर समेत आटे की रोटी या दलिया ठीक रहेगा।

रक्त-चाप के रोगी के लिए हरी तरकारियां भी उतनी ही गुणकारक हैं जितने फल। फल के बजाय तरकारियों का उपयोग बड़े मजे में किया जासकता है। रक्त-चाप के रोगी के लिए नमक का त्याग बहुत लाभदायक है। नमक यदि लिया ही जाय तो उसकी मात्रा साधारणतया जितना नमक ग्रहण किया जाता रहा हो उसके चौथाई से अधिक न हो। नमक के बिना तरकारियों का खाना शुरू में जरा कठिन होगा, अतः तरकारियों से अधिक फल पर जोर दिया गया है। तरकारियां खाई जायें तो कच्ची ही। कच्ची तरकारियों में पकी तरकारियों की बनिस्वत क्षार अधिक होते हैं, क्योंकि पकते समय उनके बहुत-से क्षार नष्ट होजाते हैं। यदि पकी तरकारियां ही ली जायें तो उनको बहुत कम छीलना चाहिए और उनमें से निकलनेवाले पानी को जलाना न चाहिए। पकने के बाद उन्हें आग पर अधिक देर तक रखने की जरूरत नहीं। पर खीरा, ककड़ी, गाजर, टमाटर, प्याज, मूली, पातगोभी, पालक जैसी तरकारियों को तो कच्ची ही व्यवहार में लाना चाहिए। इनमें से दो-तीन को लेकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और उन्हें मिलाकर उनमें नीबू का थोड़ा-सा रस निचोड़ लीजिए, फिर ये तरकारियां बड़ी स्वादिष्ट लगेंगी। कभी-कभी इन तरकारियों में कुछ फल के टुकड़े भी मिलाये जासकते हैं।

यह तो हुआ भोजन का क्रम। और भी ऐसे साधन हैं जिनसे शरीर की सफाई में बहुत लाभ पहुंचता है। ऐसे रोगी को कब्ज कभी न रहने देना चाहिए। फलाहार के दिनों में नित्य शाम को सेर-डेढ़सेर गुनगुने पानी का एनिमा लेना चाहिए। और जब कभी कब्ज रहे। फल-तरकारियों का अधिक प्रयोग भी कब्ज की एक ही दवा है।

ऐसे रोगी के लिए कसरत आवश्यक है, पर जिनका रोग बहुत बढ़ा हुआ है उनके लिए शुरू में आराम करना ही ठीक होगा। कसरत की जगह मालिश ली जासकती है। मालिश में हमेशा रक्त को हृदय की ओर बढ़ाया जाता है, पर रक्त-चाप के रोगी की मालिश इस नियम के विपरीत ही होनी चाहिए। पैर या हाथ की मालिश करते समय मालिश करनेवाले के हाथ अंगुलियों की ओर से जांघ या बांह की ओर जाने के बजाय जांघ या बांह की ओर से अंगुलियों की ओर जाने चाहिएं। हां, छाती और पीठ की मालिश साधारण नियम के अनुसार ही की जासकती है।

रक्त-चाप घटने पर टहलना शुरू करना चाहिए, फिर धीरे-धीरे कुछ अधिक श्रमसाध्य कसरत की जासकती है। पर हृदय पर सीधा जोर डालनेवाली कसरतों से तो ऐसे रोगी को कुछ दिनों बचना ही चाहिए। टहलते व कसरत करते समय गहरी सांसें लेने की ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

त्वचा को भी विकार निकालने के काम में पूरी तरह लगाइए। स्नान के पहले सारे शरीर को हथेली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या खुरदरे तौलिये से पांच-सात मिनट तक खूब रगड़ना चाहिए, त्वचा का कोई भी भाग छूटने न पावे। फिर कुएं के ताजे पानी से स्नान किया जाय। यदि पानी ज्यादा ठंढा हो तो उसे थोड़ा गर्म पानी मिलाकर हलका गर्म किया जासकता है। रक्त-चाप के रोगी के लिए अधिक ठंढे पानी से स्नान करना लाभदायक नहीं है। स्नान के बाद बन सके तो बदन को तौलिये से न सुखाकर हाथ से रगड़कर सुखा लेना चाहिए। इस क्रिया में समय तो थोड़ा अवश्य लगेगा, पर लाभ अधिक होगा।

रोगी रात में जल्द सो जावे। साधारणतः आठ घंटे सोना और खुली हवा में सोना ठीक होगा। जिन्हें अच्छी नींद न आती हो वे सोने के पहले पंद्रह-बीस मिनट तक पैरों को ठेहुने के नीचे तक गर्म पानी में रक्खें। पानी इतना ही गर्म हो जिसमें तकलीफ नहीं आराम मालूम हो। गर्म पानी में से पैर निकालकर उन्हें ठंढे पानी से धोकर सूखे तौलिये से सुखा लेना चाहिए।

शक्ति से अधिक काम कभी न किया जाय।

अंतिम सूचना के तौर पर यह बताना आवश्यक है कि रक्त-चाप के रोगी को घबराहट, जल्दबाजी, परेशानी और क्रोध को पास न फटकने देना चाहिए। जरा-जरासी बातों पर घंटों विचार करके उन्हें भयंकर न बनाइए। शांत एवं प्रसन्न चित्त रहने की आदत डालिए।

रक्त-चाप के कितने ही रोगियों ने उपरोक्त विधि पर चलकर अपनेको रोगमुक्त किया है। जिनका रोग पुराना है उन्हें समय अवश्य कुछ अधिक लगता है, पर वे भी फल एवं कच्ची तरकारियों के प्रयोग पर अधिक ध्यान देकर लाभ जल्द प्राप्त कर सकते हैं।

उसका नाम 'मुदिता' कैसे पड़ा?

श्री रमाचरण, डी. एच-डी.

"बच्ची पीती नहीं है, जरा-सा चाटकर ही सो जाती है, इसलिए शहद देता हूं। कुछ तो देना जरूरी है। नहीं तो बराबर रोती रहेगी।" घर में से सुनाई दिया।

बच्ची अभी दो दिन की थी। दो दिन पहले उसकी दुनिया स्वप्न और अंधकार की थी। सारी वृत्ति अंतरमुखी थी। अब दो दिन से बाहरी दुनिया के धक्के उसे कभी-कभी बहिर्मुख होने को बाध्य करते हैं तो वह कभी आंखें खोलती है, कभी रोती है—फिर तुरंत ही थककर आंखें बंदकर सो जाती है। और अभी उसकी भूख ही कितनी है—दो घूंट और बस!

उसकी मां को बहुत अंश में प्राकृतिक नियमों पर रक्खा गया था; फलस्वरूप गर्भावस्था में कोई उपद्रव नहीं हुए। हां, शारीरिक श्रम की कमी के कारण पेशियों में कमजोरी थी; जिससे प्रसव-वेदना कुछ अनावश्यक लंबी हुई थी। बच्ची खूब स्वस्थ थी; पर वजन कम है, इसकी शिकायत सबको थी। कोई यह समझने को तैयार नहीं था कि वजन अधिक होना जन्मते बच्चे के लिए और प्रसूता दोनों के लिए अच्छा नहीं होता।

मैंने कोशिश की कि आरंभ से ही उसका पीना नियमित रहे—दिन में चार-पांच बार मात्र, और रात में ९ बजे के बाद कुछ नहीं। पर मेरी बात न चली। दो-तीन दिन शहद देने से ही उसे मीठे का स्वाद ऐसा लगा कि वह बार-बार शहद के लिए मचलने और रोने लगी। अब जितनी बार वह रोती थी उतनी बार शहद देना तो संभव था नहीं, तो माता का दूध, कभी बकरी का दूध और कभी शहद उसे चुप रखने के लिए दिया जाने लगा। रात में भी वह जगने, बेचैन रहने और माता को तंग करने लगी। थोड़ी-सी आरंभिक गलती से उसकी आदत ऐसी बिगड़ी कि वह बेसम्हाल होगई। सब कोई उससे परेशान रहने लगे। जितनी बार वह रोती उतनी ही बार उसे शहद देना होता; जिसका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नतीजा बहुत खराब दिखाई दिया। पेट में वायु का संचय होने लगा और बदन में शहद की गर्मी से जलन और खुजली-सी होने लगी। लोग कहते—इतनी रोनेवाली और तंग करनेवाली दूसरी बच्ची नहीं देखी !

मैं यह सब देखकर हैरान था। गलती कहां होरही है, यह साफ-साफ देख सकने पर भी उपचार कर नहीं पाता था; क्योंकि कोई मेरी बात सुनने को तैयार नहीं था। आखिर मामला बिगड़ चला। एक दिन पेट फूला तो सेंक-सांक से घंटों में आराम हुआ, फिर दूसरे दिन पेट में दर्द होने लगा; अंत में बच्चे के पाखाने में झाग-झाग-सा मरोड़ा देकर आने लगा। एक आंख भी लाल रहने लगी। उससे कीचड़ आने लगा तथा वह सड़ने लगी। अब मुझसे डाक्टर बुलाने का तकाजा होने लगा। एक बार एक होमियोपैथ को बुलाकर एक-दो खुराक दवा दिलवाई भी गई, पर तात्कालिक आरामभर होकर रह गया। अधिक होता भी क्यों कर, जब कष्ट का कारण ज्यों-का-त्यों बना था ?

अंत में मुझसे देखा न गया। अबतक समझाने-बुझानेमात्र से काम लिया था। पर बच्ची के बढ़ते कष्ट को देखकर कड़ाई से काम लेने का निश्चय करना पड़ा। एकदम कड़ाई के साथ कहना पड़ा कि या तो आप लोग अपनी जिम्मेवारी पर जो चिकित्सा करनी हो कीजिए या मेरे बताये क्रम पर बिना अपनी बुद्धि लगाये चलिए। यह पहला अवसर नहीं था। घर में इसके पहले भी कई बार ऐसा करना पड़ चुका था और भगवान की दया से हर बार ही प्रकृति के नियमों के पालन ने अपना शुभ सुफल दिखाया था। इसलिए झुंझलाहट अनुभव करने पर भी सबने मान लिया।

शहद बंद किया गया। तीन बार निश्चित समय पर गौ का दूध जल मिलाकर दिया जाने लगा। उसे मीठा करने के लिए पहले कई दिनों तक दुग्ध-शर्करा (शूगर आफ मिल्क) और बाद में २०—२५ दाने किशमिश का रस उसमें डाल दिया जाता। बीच-बीच में वह मां का दूध भी नियमित समय पर पीती। इसलिए माता को भी फलाहार इत्यादि कराया गया। बच्ची का पेट फूलना, मरोड़ और पाखाने की गड़बड़ी तो तुरंत ही जाती रही। बार-बार पिलाने की परेशानी भी कम हुई। पर आंख की लाली तथा त्वचा की खुजलाहट नहीं गई। शुरू में लोगों ने प्रसन्नता जाहिर की, पर पांच-सात दिन बाद ही कहने लगे कि देखो, आंख की शिकायत और इसका रोना नहीं जारहा है। क्यों तुम बेकार जिद करते हो, डाक्टर को बुलाओ ?

पर मेरे लिए तो रास्ता साफ था। 'आधी तकलीफ जैसे गई है वैसे शेष भी जायगी'—मैंने उत्तर दिया। पर लोग 'शार्ट कट' (निकटतम मार्ग) ही खोजा करते हैं। वही नुस्खा जारी रहा। कभी-कभी जरा पेड़ू भी ठंढे जल से धोदिया जाता। खुले बदन दिनभर रक्खा जाता। और पानी भी पीने को दिया जाता।

अंत में सफाई का दिन आया। आंखें खूब आगईं, बदन में सैकड़ों फुंसियां निकलीं और तेज ज्वर हो-आया। सब लोग घबरा-से गये; पर मेरे लिए घबराने की बात न थी। दूध पीना उसने स्वयं बंद कर दिया। मैंने कह दिया, जबतक बच्ची भूख से व्याकुल न होजाय तबतक दूध मत दो। दूसरे दिन से फुंसियां पकने और फटकर सूखने लगीं। दो-तीन दिनों में सब साफ होगईं। आंखें भी स्वच्छ होगईं और उसका रोना और बेचैन होना भी बंद होगया। मानों एकदम उसका स्वभाव ही बदल गया। वह इतनी प्रसन्न रहने लगी कि लोग देखते रह जाते।

मैंने उसका नाम तबसे 'मुदिता' रख दिया है।

[पृष्ठ १४७ का शेष]

एक बार एक हिंदू सज्जन ने एक पादरी से पूछा, "क्यों साहब, मैंने सुना है कि आपके मुल्क में सूअर को मारकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके कनस्तरों में भर देते हैं और महीनों उसीमें सड़ाने के बाद तब उसे खाते हैं। क्या इस बात के सही होने की संभावना है ?"

मालूम नहीं इसपर पादरी ने क्या जवाब दिया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मांस मानसिक और शारीरिक शक्ति नहीं बढ़ाता

श्री आनंदवर्द्धन

डा० जान हार्वी केलाग, एम. डी., एल-एल. डी. अमेरिका में एक जबर्दस्त प्राकृतिक चिकित्सक हैं। इनकी और इनके बैटल क्रीक सैनीटोरियम की तारीफ गत अगस्त के 'जीवन-साहित्य' में श्री घनश्यामदासजी बिड़ला ने अपने 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' नामक सुंदर लेख में की थी। डा० केलाग ने प्राकृतिक चिकित्सा पर अनेक महत्वपूर्ण और विशाल ग्रंथ लिखे हैं। इस विषय के वह विख्यात लेखक हैं। इस अनुभवी विद्वान की भोजन-संबंधी पुस्तकों का प्राकृतिक-चिकित्सा-जगत में बड़ा आदर है। पिछले दिनों मैंने इनकी 'मनुष्य का प्राकृतिक भोजन'(The Natural Diet of Man)नामक पुस्तक पढ़ी। इसमें अनेक युक्ति, तर्क, नये-पुराने उच्च कोटि के विद्वानों और विख्यात वैज्ञानिकों के मत उद्धृत करके तथा अपने अढ़ाई-तीन लाख मरीजों पर किये हुए तजुर्बों के अनुभव के आधार पर यह साबित किया गया है कि मांस मनुष्य का स्वाभाविक भोजन नहीं है। अन्न, तरकारी, फल, मेवा और दूध ही सब दृष्टियों से मनुष्य की अच्छी खुराक होसकती है। मांस की उपयोगिता के पक्ष में फैले हुए भ्रमों का एक-एक करके इन्होंने जबर्दस्त दलीलों से, बड़ी खूबसूरती से, निराकरण किया है। मांसाहार के पक्ष में इन्होंने बीस प्रचलित भ्रमों को सामने धरकर टीका की है। 'जीवन-साहित्य' के पाठकों को उनमें से एक भ्रम पर इनकी टीका का सारांश भेंट करना चाहता हूं।

भ्रम नं० ५ कि **'निरामिषभोजी जातियां शारीरिक और मानसिक शक्ति में मांसाहारी जातियों की अपेक्षा हीन हैं।'**

"इसमें संदेह नहीं कि कुछ शाकाहारी जातियां मांसाहारी जातियों की अपेक्षा अवश्य हीन पाई जाती हैं, पर दूसरी ओर ऐसे फिरकों और राष्ट्रों के उदाहरणों की भी कमी नहीं है कि जो मांस या मांस व अन्न दोनों पर रहनेवाली हैं पर दूसरी उन शाकाहारी जातियों से हीनतर हैं जो मांस का अत्यल्प उपयोग करनेवाली हैं। किंतु इस तुलना में हमें पुश्तैनी प्रभाव, जलवायु, सामाजिक और राजनैतिक स्थिति तथा ऐसी गंभीर बातों को भी नजरअंदाज नहीं करना चाहिए कि जिनका शारीरिक और मानसिक विकास में विशेष भाग रहता है। सही अनुमान तो तभी किया जासकता है कि जब शाकाहारी और मांसाहारी दोनों जातियां बिलकुल अभिन्न दशा में रहनेवाली हों। इस प्रकार तुलना करने पर उपर्युक्त कथन का समर्थन नहीं हो पाता।

"उदाहरण के लिए हिंदुस्तान को लीजिए, जहां ३० करोड़ की गुलाम प्रजा एक लाख से भी कम गो-मांस-भक्षक अंग्रेज सिपाहियों की फौज रखकर शासित होती है। हमसे कहा जाता है कि यह बात है जो निरामिषभोजियों की हीनता साबित करती है। इस दलील को देनेवाले यह भूल जाते हैं कि इन ४० करोड़ हिंदुस्तानियों में ९ करोड़ मुसलमान हैं, जो अंग्रेज सिपाहियों की भांति ही मांसाहारी हैं। उनके धर्म में भी मांसाहार हराम नहीं माना गया है। इसके मानी यह हुए कि मांसभक्षक एक लाख अंग्रेजी सेना केवल २० करोड़ भात-भोजियों पर ही नहीं बल्कि १० करोड़ मांसभोजियों पर भी शासन करती है। दूसरे शब्दों में इस तर्क के अनुसार एक अंग्रेज सिपाही केवल दो हजार भात खानेवालों के ही नहीं वरन और भी एक हजार हिंदुस्तानी मांसभोजियों के समान है। पर इन चीजों को प्रमाणित करना हो तो भोजन के सिवा अन्य अनेक बातों का विचार करना होगा।

"यह बिलकुल सत्य है कि हिंदुस्तान में लाखों ऐसे दाल-भात के खानेवाले हैं जो शारीरिक और मानसिक शक्ति में साधारण मिश्रित (मांस और अन्न) भोजन करनेवाले यूरोपीय देशों के मनुष्यों से हीनतर हैं; पर इसका सबब यह नहीं है कि हिंदुस्तानी मांस नहीं खा-पाता, बल्कि वास्तविक बात तो यह है कि वह खाने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की कोई भी चीज यथेष्ट मात्रा में नहीं पाता। वह हमेशा अधभूखा रहता है। जहां एक आदमी दिनभर की लंबी और कड़ी मेहनत के बाद दस पैसे मजदूरी के पावे और उसी अल्प पूंजी में उसे अपना और अपनी स्त्री तथा दो-चार बच्चों का भी खाना-पीना और कपड़ा-लत्ता सब करना पड़े, वहां वह कैसे और क्या खाकर अपनी शारीरिक दशा को ठीक रख सकता है! जी लेता है और जिवा लेता है, यही **किमाश्चर्यम् अतः परम्**। सौ सालों से अधिक का इस तरह का प्रजा का दुर्जीवन अन्य परिणामों के साथ ही शारीरिक अधः-पतन भी ला दे तो उसे अस्वाभाविक नहीं कहा जासकता।

"पर हमें यह नहीं विसरना चाहिए कि हिंदुस्तान में ब्राह्मणवर्ग में ऐसे कट्टर निरामिषभोजी हैं जो शारीरिक और मानसिक शक्ति में भारत के अन्य अधिवासियों की अपेक्षा अत्यधिक उन्नत हैं। ये लोग दो हजार वर्षों से निरामिषभोजी होते हुए भी इनका किसी प्रकार शारी-रिक अपकर्ष नहीं हुआ है और संसार की किसी भी मिश्रित (मांस और अन्न) भोजन करनेवाली जाति की अपेक्षा शारीरिक और मानसिक क्षेत्र में वे पीछे नहीं हैं। इंग्लिश और अमेरिकन विश्वविद्यालयों के इन क्षेत्रों में अपनी साख स्थापित करनेवाले हिंदुस्तानी युवक ब्राह्मणों का अभाव नहीं कहा जायगा। दार्शनिक, भाषाविद्, तर्कशास्त्री के नाते संसार के किसी भी भाग के किसी भी मनुष्य की समकक्षता में वे कम नहीं माने गये हैं; और उसी कक्षा के साधारण यूरो-पियन की अपेक्षा शारीरिक और मानसिक क्षेत्र में उनका दर्जा ऊंचा माना गया है।

"अंत में मैं यह बताना चाहता हूं कि यद्यपि यह सत्य है कि मांसाहारी मनुष्य स्वभावतः अधिक क्रूर और युद्धप्रिय होता है और निरामिषभोजी प्रकृति से अधिक शांतिप्रिय और नम्र होते हैं, तथापि स्मरण रखना चाहिए कि बन के मांसाहारी जीव ही सिर्फ योद्धा नहीं होते। गोरिला वास्तव में जंगलका भयंकर-से-भयंकर जीव है। यह हिंस्र नहीं है। यह खाने के लिए हत्या नहीं करता। जब इसके बच्चों को, इसके निवासस्थान या सामान को कोई हानि पहुंचाना चाहता है, तभी उनकी रक्षा में यह हमला करता है। गैंडा जो पनिहा, खर तथा दूसरा घास-पात खाकर गुजर करता है उसकी अति भयंकर पशुओं में धाक है। सिंह-राम भी उसे देखकर चुपके से दुम दबाकर सरक जाते हैं।"

डा० केलाग ने यह पुस्तक १९२३ में लिखी थी। तबसे तो दुनिया में बड़े-बड़े परिवर्तन होगये हैं। इन्होंने नैतिक दृष्टि से मांसाहार पर विचार करते हुए कुछ मार्के के उदाहरण दिये हैं। पाठक उनका भी मनन करें:

ब्रिटिश मेडिकल जर्नल के संपादक की पत्नी, प्रख्यात अंग्रेज महिला श्रीमती अर्नेस्ट हार्ट ने 'अस्पताल' नामक पत्र के एक लेख में अपनी यह सम्मति प्रकट की थी कि साधारण रूप से इंग्लैंड के गार्हस्थ्य जीवन में जो दुःख और अशांतिपूर्ण वातावरण होता है उसका कारण वहां मांस-भोज्यों का अनिर्बाध उपयोग है। उसने अंग्रेज घरों की जापानी गृहस्थियों के साथ तुलना करते हुए बतलाया है कि जापानी घरों में कितना सुख और शांति विराजती है। लोग कठोर शब्दों तक से अपरिचित हैं। प्रथम श्रेणी की नम्रता का व्यव-हार सार्वत्रिक है। यहांतक कि सड़कों पर खेलनेवाले लड़कों तक में वह पाई जाती है।

लेखक ने अक्सर पादरियों से सुना है कि जापानी स्वभाव में शिष्टता प्रायः सार्वत्रिक रूप से पाई जाती है। यह उनकी बात है जो लोग सदियों से शाका-हारी हैं (That urbanity of temper is almost universal among the Japanese, who have been a vegetarian people for many cenuries) मांस से जापानियों को कितनी घृणा है, यह जापान में बहुत दिनों तक प्रचारक के रूप में रहे हुए एक पादरी की निम्न-लिखित बात से मालूम होगा। उसने मुझे बतलाया कि जिस मकान में वह रहता था उसीके दूसरे खंड में मकान-मालिक भी रहता था। एक दिन पादरी साहब के यहां मांस पक रहा था, इसपर मकान-मालिक ने उन्हें बुलाकर बड़ी दृढ़ता और मर्यादापूर्वक कहा, "श्रीमान्, यह मांस पकने की बदबू मेरे बर्दाश्त के बाहर है। बड़ी भयंकर है यह।"

[शेष पृष्ठ १४५ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वर्गीय श्री महादेव देसाई

—श्री घनश्यामदास बिड़ला—

महादेवभाई से मेरा परिचय पहलेपहल कब हुआ, यह तो आज मुझे स्मरण भी नहीं है। लम्बे अर्से की घनिष्ठ मैत्री की तह में वह तिथि दब-सी गई है। पर महादेवभाई के मीठे संस्मरणों पर दृष्टिपात करता हूं, तो मुझे विश्वास नहीं होता कि वह मर गये—और फिर जब यह पाता हूं कि वह हमारे लिए आज सदा के लिए अप्राप्य होगये हैं, तो एक लम्बी आह निकल पड़ती है। मरण इस जीवन का नैसर्गिक अंत है, और मृत्यु का अंत जीवन ही होगा ऐसा भी मान लेना चाहिए। पर तो भी स्वजन की—और सो भी सुजन की—मृत्यु अवश्य ही छलकते हुए हृदय पर मुर्दनी-सी छा देती है। तभी तो भर्त्तृहरि ने कहा है—"पता नहीं, यह जगत जहर है या अमृत।"

महादेवभाई के संस्मरण लिखना मेरे लिए आसान भी है, तो कठिन भी। इतने संस्मरण हैं कि कहांसे आरम्भ करूं और कहां अंत करूं? और सारे-के-सारे संस्मरण अत्यंत सुखदायी हैं। मुझे याद नहीं आता, जब महादेवभाई को मैंने रूठा हुआ पाया हो या क्रुद्ध देखा हो। हंसी तो उनके चेहरे पर आठों पहर खेलती रहती थी। महादेवभाई भावुक श्रद्धालु होते हुए भी व्यावहारिक थे। वह हर पल कार्य में तत्पर रहते थे। वह निरालस्य थे। ज्ञान के वह भंडार थ। गंभीर होते हुए भी मजाक की उनमें कमी नहीं थी। बापू के मंत्रिपद को उन्होंने बड़ी शान के साथ सुशोभित किया और अंत में बापू की सेवा करते-करते मर गये। राजाजी ने सच कहा है कि "महादेवभाई की मृत्यु से बापू अनाथ होगये हैं।"

किसी एक सम्मानित पुरुष को पत्र लिखते समय महादेवभाई ने लिखा था—"मैं बापू का मंत्री, सेवक और पुत्र का एक सम्मिलित पुलिंदा हूं।" मैंने महादेवभाई को इन तीनों रूपों में देखा है। मुझसे तो महादेवभाई का घनिष्ठ भाई-चारा था, इसलिए मेरे लिए उनका मंत्रित्व कोई खास मानी नहीं रख सकता था। पर तो भी मेरे पास भी महादेवभाई बापू के मंत्री बनकर आसकते हैं, इसका एक मर्तबा मुझे दिलचस्प अनुभव हुआ; और उसके कारण महादेवभाई की योग्यता का मैं और भी कायल होगया।

बहुत वर्षों की बात है। गांधीजी दिल्ली आये हुए थे और हरिजन-निवास में ठहरे थे। उन्हीं दिनों कवि-सम्राट टैगोर भी 'विश्वभारती' के लिए धन संग्रह करने को दौरे पर निकले थे। वह भी दिल्ली आपहुंचे। कवि-सम्राट का कार्यक्रम यह था कि जगह-जगह वह अपनी कला का प्रदर्शन करें और बाद में लोगों से धन के लिए प्रार्थना करें। गांधीजी को यह चीज चुभ-सी गई। एक इतना बड़ा पुरुष 'गुरुदेव' इस बुढ़ापे में जगह-जगह धन एकत्र करने के लिए—और सो भी कुल साठ हजार रुपयों के लिए—अपने नाट्य और नृत्य का प्रदर्शन करे, यह गांधीजी को असह्य लगा। मैं तो गांधीजी से रोज ही मिलता था; पर मुझसे उन्होंने इसका कोई जिक्र नहीं किया। पर उनकी वेदना बढ़ती जाती थी; और जब उसे वह बर्दाश्त न कर सके, तो महादेवभाई से उन्होंने अपना सारा दर्द बयान किया।

पहर रात बीती थी। मैं अभी सोया नहीं था। सोने की तैयारी में लेट गया था। बत्ती बुझा दी थी। अचानक किसीके पांव की आहट पाकर मैं सचेत होगया। "कौन है?" मैंने पूछा, तो महादेवभाई ने कहा—"मैं हूं।" महादेवभाई चुपचाप मेरे कमरे में आकर मेरी खटिया के पास बैठ गये। "महादेवभाई, तुम? रात को कैसे? सब मंगल तो है न?" "हां, सब मंगल है। कुछ सलाह के लिए आया हूं।" मैं खटिया पर से उठने लगा। महादेवभाई ने कहा—"लेटे रहिए, लेटे-लेटे ही बातें कर लीजिए; उठने की कोई जरूरत नहीं।" मैंने फिर उठना चाहा, पर अंत में महादेवभाई के आग्रह से लेटा ही रहा। "हां, तो क्या है, कहो?" मैंने पूछा। बस, फिर तो महादेवभाई का प्रवचन चला। जिस मुझमें शक्ति नहीं कि मैं उसे लिपिबद्ध कर सकूं। जिस ओज और कला के साथ उन्होंने गांधीजी की मर्मवेदना का चित्र खींचा, वह देखनेलायक था। सारा दृश्य मेरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंखों के सामने नाचने लगा। महादेवभाई की वाणी में भावुकता थी, मृदुता थी, और थी तेजस्विता।

गुरुदेव का गुणगान, और हमारा दुर्भाग्य कि गुरुदेव को थोड़े-से धन के लिए इस बुढ़ापे में नाचना पड़े, तथा बापू की अंतर्वेदना—इन सब चीजों का मर्मस्पर्शी चित्र हृदयंगम करते ही मुझे रुलाई आने लगी।

"बापू ने कहा है कि घनश्यामदास से कहो, वह अपने धनी मित्रों को लिखे कि कुल छः जने दस-दस हजार की रकम गुरुदेव को देकर हिंदुस्तान को इस शर्म से बचालें और गुरुदेव को निश्चित करके शांति-निकेतन वापस भेज दें।"—महादेवभाई ने अपने अभि-भाषण की समाप्ति में कहा।

"महादेवभाई, बापू की पीड़ा को मैं समझ सकता हूं; पर तुम इतनी रात गये, ठिठुरते जाड़े में यहां क्यों आये? बापू स्वयं भी निर्णय कर सकते थे। मैं किसके पास भिक्षा मांगने जाऊं? बापू से कहो कि जो देना हो, मुझसे मंगा लें और गुरुदेव को देदें।"—मैंने ऐसा कहा तो सही; पर इसका श्रेय तो महादेवभाई को ही था, क्योंकि उनके शांत पर मार्मिक अभिभाषण ने मेरे लिए दूसरा कोई निर्णय छोड़ा ही न था।

एक चतुर कलाकार मिट्टी के लोंदे को जिस तरह अपनी अंगुलियों की करामात से जीचाहा रूप देदेता है, उसी तरह महादेवभाई ने लोगों के दिल पर मनमाना आघात करके उसे अपने अनुकूल बना लेने की शक्ति प्राप्त करली थी और वह शक्ति अद्भुत थी। उनकी लेखनी में भी वही ओज था। पर जबान में भी कम करामात न थी। पारंगत मंत्री को कभी विनम्र तो कभी रूखा, कभी सहनशील तो कभी असहिष्णु, कभी भावुक तो कभी व्यावहारिक बनना पड़ता है। महादेव-भाई एक कलाकार की तरह आवश्यकतानुसार इन सब भावों का प्रदर्शन कर सकते थे।

ठक्कर बापा जब सत्तरवें वर्ष में पहुंचे तो उनके कुछ मित्रों ने उनकी 'मंगल-सत्तरी' मनाने का निश्चय किया। और वह निश्चय भी नितांत निर्जीव था। सत्तरी के उपलक्ष्य में सत्तर सौ—यानी सात हजार—रुपया इकट्ठा करना इतना ही निश्चय था। गांधीजी ने सुना, तो कहा—"ठक्कर बापा की सत्तरी में केवल सत्तर सौ? न तो सत्तर हजार, न सात लाख! कम-से-कम सत्तर हजार तो इकट्ठा करना ही है।" पर सत्तर हजार भी प्रस्तावकों को पहाड़-सा लगा। सत्तरी के दिन नजदीक आने लगे; पर धन एकत्र न होसका। अंत में गांधीजी ने महादेवभाई को बंबई भेजा। अब तो धन बरसने लगा, और दो दिन में एक लाख बीस हजार एकत्र होगया।

कुछ साल बीते, गुजरात में अकाल पड़ा। तब फिर गांधीजी ने महादेवभाई को बम्बई धन एकत्र करने के लिए भेजा। निश्चय किया था कोई तीन लाख इकट्ठा करना; पर इकट्ठा होगया कोई सात, आठ लाख। सबसे आश्चर्य तो यह था कि महादेवभाई को ऐसे लोगों से भी अच्छी रकम मिली, जो अपनी कंजूसी के लिए बाजीमार समझे जाते थे।

सचमुच महादेवभाई गांधीजी के महज एक मंत्री ही नहीं, बल्कि एक दूसरे शरीर बन गये थे। गांधीजी के विचारों को उन्होंने इतना पी लिया था और उन्हें इतना हजम कर लिया था कि वह गांधीजी के मंत्री ही नहीं, ऐन मौके पर गांधीजी के सलाहकार और संचालक तक बन बैठते थे।

कुछ ही दिनों पहले एक विलायती अखबार का प्रतिनिधि मौजूदा परिस्थिति पर गांधीजी का एक वक्तव्य लेने के लिए आया। गांधीजी ने खाते-खाते महादेवभाई को वक्तव्य लिखाना आरंभ किया। मैं देख रहा था कि महादेवभाई की कलम इस सिफत के साथ चलती थी कि गांधीजी की जबान से जो भाषा निकलती थी उससे दो-एक शब्द आगे उनकी कलम निकल जाती थी—अर्थात् गांधीजी अमुक शब्द के बाद किस शब्द का प्रयोग करेंगे उसका महादेवभाई को एक अंतर्ज्ञान था, जिसके कारण महादेवभाई की लेखनी अपना काम कर चुकती थी। पर जहां गांधीजी की जबान से कोई अनुपयुक्त शब्द निकला कि महादेवभाई की लेखनी रुक जाती थी। कुछ अपनी नापसंदगी उस शब्द के संबंध में महादेवभाई जाहिर करते थे, कुछ वाद-विवाद, फिर समझौता और फिर लेखनी का प्रवाह जारी। यह एक दिलचस्प दृश्य होता था। पर इसके अलावा मैंने यह भी देखा है कि गांधीजी गुजराती या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिंदी में व्याख्यान देरहे हैं और महादेवभाई प्रेसवालों के लिए उसका अंग्रेजी में उल्था करते जाते हैं, और कलम गांधीजी की जबान के साथ-साथ दौड़ती जाती है। यह करामात हर मनुष्य में नहीं होती।

गांधीजी के अनन्य उपासक होते हुए भी महादेवभाई के अपने स्वतंत्र विचार थे। गांधीजी के विचारोंका विरोध करने की उनमें क्षमता थी। गांधीजी से भिड़ जाने की उनमें शक्ति थी। और गांधीजी पर उनका खूब असर पड़ता था। वह कभी-कभी बापू की कड़ी आलोचना करते थे; पर शुद्ध भक्ति-भावपूर्वक। पर जहां गांधीजी ने एक अंतिम निर्णय किया कि बस महादेवभाई अडिग निश्चय के साथ गांधीजी की योजना में कूद पड़ते थे। संशय-कल्लोल में खेलना उन्हें पसंद नहीं था।

गांधीजी की चेष्टाओं और वेषभूषा की महादेवभाई ने कभी नकल नहीं की। उन्हें कभी 'उपगांधी' बनने का शौक पैदा नहीं हुआ। आजीवन वह गांधीजी के अनन्य अनुचर रहे, और उनके विचारों को रोम-रोम में भरकर उनके साथ अभिन्न भी होगये थे।

पिछले दो-तीन सालों में कई मर्तबा महादेवभाई ने गांधीजी से बहस करके उनके उपवास-संबंधी विचारों पर प्रहार किया। कई मर्तबा उन्होंने गांधीजी के उपवाससंबंधी निर्णयों को बदलवाया भी था।

आज कौन है, जो गांधीजी से शास्त्रार्थ करे? कहां ऐसे मंत्री होते हैं, जो मंत्री भी हों और सलाहकार भी हों, जो सेवक भी हों और पुत्र भी हों?

शायद सबको इसका पता भी न हो कि महादेवभाई ने कई साल पहले गीता का अंग्रेजी में एक अत्यंत प्रामाणिक अनुवाद कुछ टीका के साथ किया था। ज्ञान का भंडार तो महादेवभाई का अनुपम था ही। जितना उन्हें पाश्चात्य दर्शन का ज्ञान था, उतना ही हमारे शास्त्रों का भी था। इसलिए गीता के अनुवाद के वह अवश्य ही शास्त्रीय अधिकारी थे। अपने किये हुए अनुवाद के कई अंश उन्होंने मुझे समय-समय पर सुनाये, जो मुझे अत्यंत आकर्षक लगे। वह अनुवाद अबतक छपा ही नहीं। कई मर्तबा मैंने उन्हें उसे छपाने का तकाजा किया; पर असल बात तो यह थी कि गांधीजी की टहल-चाकरी से उन्हें इस अनुवाद को छपाने की फुर्सत ही नहीं मिली। गांधीजी के संबंध में समय-समय पर लिखी हुई इतनी टीपें (नोट्स) उनके पास थीं, जो गांधीजी की बृहत जीवनी के लिए एक अत्यंत उपयोगी मसाला है। मैं कहा करता था कि 'महादेवभाई, बापू का बृहत जीवन-चरित कभी तुम्हें ही लिखना है', और महादेवभाई बड़े उल्लास के साथ हामी भी भरते थे; पर वह दिन नहीं आया! 'मन की मन ही माहिं रही।'

पर महादेवभाई की मृत्यु अचानक हुई है, ऐसी बात नहीं है। काल भगवान का पहला न्यौता तो उन्हें पांच साल पहले ही आगया था। गांधीजी के अत्यंत आग्रह से उन्होंने उस समय विश्राम लिया और मृत्यु की भेंट से बचे। राजकोट-प्रकरण के जमाने में फिर उन्हें दूसरा न्यौता मिला। इस समय वह दिल्ली में आकर मेरे पास दो महीने रहे और फिर रोग-मुक्त हुए। इसके बाद तो गांधीजी के आग्रह करने पर भी उन्होंने विश्राम लेने से इंकार किया। आठेक महीने पहले फिर अचानक रोग ने उनपर आक्रमण किया; पर लाख कहने पर भी दो सप्ताह से ज्यादा उन्होंने विश्राम नहीं लिया।

कुछ महीने पहले की बात है। जेठ की दुपहरी थी। गांधीजी के साथ कड़ी धूप में चलते-चलते उन्हें बेहोशी आगई थी। इसका विवरण सुनकर महादेवभाई से मैंने कहा—"महादेवभाई, यह शर्म की बात है कि बूढ़े बापू तो धूप में चल सकें और तुम बेहोश होजाओ। कुछ दिन मेरे साथ रहकर विश्राम करलो और सुदृढ़ बन जाओ।"

पर महादेवभाई की दीर्घदृष्टि के सामने कांग्रेस का आंदोलन था। गांधीजी के उपवास की आशंका थी। इसलिए उनको न थी विश्राम में रुचि, न थी उन्हें फुर्सत। उपवास की आशंका से महादेवभाई काफी त्रस्त थे। उन्होंने मेरे तकाजे के उत्तर में कहा—"मैं तीन महीने भी विश्राम लेलूं, तो भी मैं कहां बापू की बराबरी करनेलायक बनूंगा। मुझसे कहां धूप में चला जायगा? मैं कहां लंबी जिंदगी पाऊंगा? अच्छा हो, मैं तो काम करते-करते ही बापू की गोद में सिर टेके मर जाऊं।"

और भगवान ने भी जैसे कहा—'एवमस्तु।'

कैसा था वह रतन, जो चला गया!

('विशाल भारत' से)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नास्तिकता

श्री जानकीशरण वर्मा

मामूली बोल-चाल में 'नास्तिकता' के मानी हैं, 'ईश्वर के अस्तित्व' को न मानना। कहा जाता है कि ऐसे लोग बहुत कम हैं जो ईश्वर के अस्तित्व को नहीं मानते। पर 'नास्तिक' शब्द का एक आशय और है। जो सिद्धांत-रूप से ईश्वर के अस्तित्व को स्वीकार करते हुए व्यवहार में उसे अस्वीकार करते हैं, अर्थात् जो प्रतिकूल मार्ग पर चलते हुए अपने आचरण से यह स्पष्ट करते हैं कि ईश्वर हो या न हो मैं तो मनमानी करूंगा, वे भी 'नास्तिक' हैं। इस दृष्टिकोण से देखने से प्रतिशत ९९ से भी अधिक मनुष्य नास्तिक ही समझे जायेंगे।

इससे संबंध रखता हुआ एक तीसरा दृष्टिकोण भी है। वह यह कि जो अच्छाई की, सत की, प्रबलता को नहीं स्वीकार करता, जो यह समझे बैठा है कि संसार में बुराई ही जोरदार है, जो स्थायी रूप से रहनेवाली अच्छाई के सहारे चलकर क्षणभंगुर बुराई को नहीं हटाता बल्कि बुराई को जीतने की कोशिश करता हुआ अच्छाई को स्थापित करना चाहता है—इस तरह जो अच्छाई के आधिपत्य को अस्वीकार और बुराई के प्राबल्य को स्वीकार करता है—वह भी नास्तिक है। इस तरह के नास्तिक भी संसार में अनेकों हैं और इनसे बहुत हानि होरही है। जो अभिभावक या शिक्षक लड़कों को डाटकर कहता है, 'झूठ मत बोलो', वह नास्तिक है; पर जो प्रेम और सहानुभूति के साथ प्रभाव-पूर्ण शब्दों में कहता है, 'सच बोलना सीखो', वह आस्तिक है। इनमें पहला सचाई के अस्तित्व में विश्वास नहीं करता, वह झूठ को ही प्रबल समझता है, पर दूसरा 'सचाई' को ही सब कुछ समझता है और उसी दृष्टिकोण का सहारा लेकर बालकों में सत्य-भाव को पुष्ट करना चाहता है। जो 'सत्य' है वही 'अच्छा' है, वही 'शिव' है, वही 'सुंदर' है, वही ईश्वरीय भाव है, उसके अस्तित्व और प्रबलता को स्वीकार करना, उसके अनुसार अपने और दूसरों के जीवन को ढालना, विकसित करना और आगे बढ़ाना ही आस्तिकता है। मैं इस विचार से सहमत हूं और दो आशयों के तथ्य को मानता हुआ इस आशय पर मैं विशेष जोर देना चाहता हूं। अच्छाई के प्राबल्य को अस्वीकार करने से जो नास्तिकता फैल रही है और उससे जो खराबियां होरही हैं उन्हींको बताने की कोशिश मैं करूंगा।

मेरा कहना यह है—अगर हम मानते हैं कि ईश्वर है, ईश्वर सच्चिदानंद है, ईश्वर सद्गुणों का जाज्वल्यमान समूह है, और अगर हम यह भी मानते हैं कि ईश्वर के निर्धारित नियमों से ही यह सृष्टि चल रही है, तो हमें यह भी मानना पड़ेगा कि 'सत्य, शिव और सुंदर' ही प्रबल है और होगा और जो 'सत्य, शिव और सुंदर' नहीं है वह प्रबल दीखता हुआ भी निर्बल और सारहीन है। साथ ही हमें यह भी मानना पड़ेगा कि अपनेआपको या दूसरों को अच्छी अवस्था में रखने के लिए प्रत्येक विचार, प्रत्येक भाव और प्रत्येक कार्यमें इसी 'सत्य, शिव और सुंदर' को सामने रखना चाहिए, न कि 'बुराई' को पराजित करनेके धोखे में 'असत्य, अशिव और असुंदर' को 'बुराई' है जरूर, पर वह स्वयं कोई पदार्थ नहीं है; वह 'अच्छाई' का अभाव-मात्र है। अंधकार है जरूर, पर वह सूर्य के प्रकाश का अभाव है, उसके लिए कोई दूसरा सूर्य नहीं है। 'बुराई' अवश्य है, पर वह तभी तक है जबतक 'अच्छाई' प्रकटित और परिपुष्ट नहीं हुई है। इसलिए अच्छाई को पुष्ट करना चाहिए, अपनेआपको और दूसरों को अच्छाई की ही याद बार-बार दिलाकर उसीका साम्राज्य स्थापित करना चाहिए, न कि बुराई की याद कर-करके बुराई को पुष्ट करना और उसीके दलदल में पड़े रहना। दैनिक जीवन में जितना स्थान और महत्व बुराई को दिया जाता है उसे देखते हुए, क्या यह अस्वीकार किया जासकता है कि हममें से प्रायः सभी घोर नास्तिक हैं? 'झूठ मत बोलो', 'चोरी मत करो', 'किताब मत फाड़ो', 'थूक मत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उछालो', 'तू पापी है', 'तू बदमाश है', 'तुम बहुत कमजोर होगये हो', इत्यादि आदेशों, वाक्यों, फिकरों को लड़कपन से लेकर बुढ़ापे तक सुनते-सुनते मनुष्य परेशान रहते हैं, और इन 'न'–युक्त (नास्तिकता-प्रेरित) वाक्यों का जो प्रभाव पड़ता है वह हमें अच्छी तरह मालूम है। ऐसे समझदार शायद ही मिलते हैं, जो इस तरह जोर देते हुए कि 'ईमानदारी सीखो', 'सफाई सीखो', 'स्वस्थ बनो', दूसरों को उन्नति-पथ पर अग्रसर करते हैं। बुराई की बातों की हमें इतनी बार याद दिलाई जाती है कि उसे सुनते-सुनते हम बुरे बन जाते हैं। कम-से-कम यह तो जरूर होता है कि हम आसानी से अच्छे नहीं बनते। एक साधारण, सरल काम कठिन और अत्यंत कठिन होजाता है।

बहुत-से लोग इसे मानने को तैयार न होंगे कि यह मार्ग सुगम है। वे तो यही कहेंगे कि 'चरित्र-सुधार' करना चाहिए। मेरा सिद्धांत-शब्द दूसरा है––'चरित्र-निर्माण'। 'सुधार' से खराबी को दूर करने, बुराई से लड़ने का भाव प्रकट होता है, 'निर्माण' से बनाने, सद्गुणों को सीखने, अपनेआपको सुसंगठित करने का आदर्श दिल-दिमाग के सामने बना रहता है। 'बुराई' एक खाली स्थान, रिक्त कोष्ठ की तरह है। यह रिक्त-कोष्ठ बताता है कि यहांपर उस बुराई के विपरीत किसी सद्गुण को भरकर रिक्तता को दूर करना चाहिए, लेकिन अगर हम रिक्तता से लड़ना शुरू करदें तो हमारा काम जरूर ही कठिन होजायगा। मुझे आश्चर्य है कि जिस भारत देश में 'सोऽहम्', 'ईश्वरोऽहम्' का दिव्य स्वर गूंजा करता था, वहीं यह उलटा दृष्टिकोण कहांसे आगया। अगर अपने देश में फिर भी अभिभावक और शिक्षकों के मुंह से ऐसे उत्साह-वर्द्धक शब्द निकलने लगें कि 'अच्छे बनो', 'और भी अच्छे होजाओ', 'सत्य का विशेष ध्यान रक्खो', 'स्वस्थ और सबल बनो', 'तुम ईश्वर के अंश हो', इत्यादि, तो चरित्र-निर्माण का काम अवश्य ही सरल होजायगा और बहुत-से झंझट और बखेड़े दूर होजायेंगे। पर आवश्यक यह है कि स्वयं कहनेवाले का जीवन भी इसी आदर्श के अनुरूप हो।

कुछ लोग, विशेषकर दार्शनिक पंडितगण, कहेंगे कि यह तो 'पुरुष' और 'प्रकृति' का झमेला है और बहुत दिनों तक––जन्मजन्मांतर तक—चलेगा। मैं भी इसे मानता हूं कि जबतक हमारे अंदर का 'पुरुष' (सच्चा 'मैं') हमारे अंदर की 'प्रकृति' पर अपना आधिपत्य नहीं जमा लेगा तबतक बखेड़ा बना रहेगा। पर हमें कोई याद भी तो दिलावे कि हम 'पुरुष' हैं, 'ईश्वर-अंश जीव अविनाशी' हैं। अगर कोई याद नहीं दिलाता तो हमें स्वयं तो याद करने का मौका दे। यहां तो 'तू पापी है', 'तू खराब है', 'तू चोर है' की बौछार से हम दबे रहते हैं। अपनी वास्तविकता को, शक्ति को, पुरुषार्थ को समझ ही नहीं पाते। आवश्यकता इस बात की है कि कोई हमें याद दिलावे––'का चुप साधि रहा बलवाना ?' तभी तो हम समुद्र को एक ही छलांग में पार कर जायेंगे।

इस सिद्धांत का एक अच्छा उदाहरण प्राकृतिक चिकित्सा की पद्धति में मिलता है। प्राकृतिक पद्धति में रोग के लक्षणों से लड़ा नहीं जाता। रोगी के संतोष के लिए कष्ट देनेवाले लक्षणों का उचित उपचार अवश्य किया जाता है, पर ध्यान जीवनी-शक्ति के बढ़ाने पर ही रहता है। उपवास, उचित आहार, पंचतत्वों का प्रयोग, प्राणायाम इत्यादि के सहारे जैसे-जैसे जीवनी-शक्ति बढ़ती है वैसे ही वैसे रोग के लक्षण भी दूर होते जाते हैं। रोगी को मिथ्या आहार-विहार के ढंग छोड़ने पड़ते हैं जरूर, पर चतुर चिकित्सक यह नहीं कहते कि 'यह न खाओ, इससे बीमारी बढ़ेगी' बल्कि 'यह खाओ, यह स्वास्थ्य-प्रद है', 'हर रोज यह अभ्यास करो, इससे तुम्हारी शक्ति बढ़ेगी' इत्यादि कहते हैं। प्राकृतिक पद्धति में रोग से लड़ा नहीं जाता, रोग से लड़ने में चिकित्सक और रोगी की शक्ति नष्ट नहीं की जाती, बल्कि रोगी की आंतरिक शक्ति को समुचित आहार-विहार, भाव और विचारों की सहायता से बढ़ाया जाता है। फल यह होता है कि चिकित्सा का पात्र मानसिक, नैतिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। वह दिव्य होजाता है।

मेरी राय में नास्तिकता से दूर रहना बहुत आवश्यक है, और इसके लिए यह आवश्यक है कि हम

(शेष पृष्ठ १५४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

चिंता का प्रभाव

इधर ऐसे अनेक पत्र आये हैं जिनके लेखक लिखते हैं कि 'हमें यह चिंता है, हमें वह चिंता है; इनसे मुक्ति का कोई उपाय बताइए।' पर इस चिंता का कारण क्या है? लोग किसी बारे में एक कल्पना बना लेते हैं और उसीके पीछे परेशान और चिंतित रहते हैं। यह कल्पना ही दुःखदायी होती है। फिर तो कुछ लोगों को चिंता की कुछ आदत भी पड़ जाती है। बहुत आदमी हैं जो कम चिंता करते हैं, बहुत हैं जो दिन-रात किसी-न-किसी चिंता में घुले ही रहते हैं। वे तो 'आओ बहन लड़ें' की तरह चिंताएं मोल लेते फिरते हैं। आप कह सकते हैं, 'तो कोई इसमें क्या करे? भगवान की ओर से जिसे जो स्वभाव मिल गया है उसके अनुसार चलना है।' वाह मेरे भाई! आदत भगवान नहीं दिया करते। आप लगाते हैं। एक चीज को कई बार दोहराइए तो आदत पड़ जायगी, दो-चार वार चाय, चुरुट, बीड़ी पीजिए, आदत पड़ जायगी; फिर बढ़ती ही जायगी। और ऐसी दशा होजायगी कि उसका इलाज होना ही मुश्किल होजायगा।

चिंता करते जाइएगा त्यों-त्यों वह बढ़ती ही जायगी। चिंता से चिंता का नाश कभी नहीं होता। **'विषस्य विषमौषधम्'** विष की औषधि विष बतानेवाले बताते हैं पर चिंता की दवा चिंता नहीं है। सारी चिंता झूठी होती है। अधिक चिंताएं भविष्य-संबंधी होती हैं; पर बहुतेरे हैं कि भूतकाल के दुःखों की भी याद करके रोया करते हैं। अगर अपना कोई निकट-संबंधी बीमार हुआ तो चिंता शुरू कर देते हैं। और अच्छे होने की तो कल्पना शायद ही करते हों। दिन-रात बुरे होने की ही करते रहते हैं। लड़का बीमार है तो मां को भी बीमार ही मानें। वह उसकी चिंता में घुल-घुलकर मरती है, यद्यपि उसकी वह चिंता बेटे की बीमारी को बढ़ाती है। जिन लोगों को हिप्नाटिज्म अथवा मिस्मेरिज्म के बारे में कुछ मालूम है वे जानते हैं कि अपने सामनेवाले पर मिस्मेराइजर अपनी इच्छाशक्ति का ही प्रभाव डालता है, जिसका यथेष्ठ असर पड़ता है। पर यहाँ वह जानकर डालता है और माता बेटे की बीमारी के संबंध में बुरी कल्पना करके अनजान में उसे हानि पहुंचाती रहती है। इस तरह चिंता करते रहने से तो काम बनने के बजाय बिगड़ता ही है।

चूल्हा

मैं देखता हूं, चक्कियों में सुधार की कोशिश तो कई जगह जारी है; और कुछ हुआ भी है। चर्खे के सुधार में तो बड़ी-बड़ी शक्तियां लगीं और उसीका नतीजा है कि गति भी बढ़ी और सूत में मजबूती भी आई है। और सबसे बड़ी बात तो यह हुई कि चर्चा के कारण चर्खे का शास्त्र लोग समझने लगे, उसकी बारीकियां बहुतों के ध्यान में आगईं। चक्की में चर्खे जितने अंग नहीं हैं। फिर भी दो-चार अंग हैं, उनके बारे में कुछ ज्ञान कुछ लोगों में फैला है। पर चूल्हे के ज्ञान में तो हम कोरमकोर हैं। पहले तो लोगों को इस सवाल में ही आश्चर्य होगा कि चूल्हे का ज्ञान?

कई साल की बात है। मैं वनस्थली बालिका-विद्यालय देखने गया था। मैंने सब विभाग देखे और खुश हुआ। वहांकी गाने-बजाने की वह मौज, चित्रकारी का वह सूक्ष्म कार्य तथा लड़कियों के व्यायाम, घुड़सवारी वगैरा देखकर कौन खुश्क मिजाज होगा जो खुश न हो? पर लड़कियों की चौके-चूल्हे पर देखकर तो रंज ही हुआ। कारण और सब विभागों में लड़कियों के चेहरे पर खुशी थी, मुस्कुराहट थी। पर यहां? यहां आंखों में आंसू थे। और यह इस वजह से नहीं कि लड़कियां इस काम को बुरा समझती हों या जबर्दस्ती उन्हें इसमें जोता गया हो, या वे इसकी जरूरत न समझती हों। सबकी ही जान में जरूरी तो यह विभाग सबसे ज्यादा है। क्योंकि इसके बिना जान नहीं रह सकती। यह न हो तो सारा संगीत, चित्रकारी, व्यायाम और घुड़सवारी हवा होजाय। तब फिर लड़कियां क्यों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोती थीं। क्या तरकारी काटते चाकू से हाथ काट लिये थे ? नहीं, तरकारी ही वहां काटने को बहुत कम थी, हाथ क्या काटतीं। तब ? तब, चूल्हे के धुएं से परेशान थीं। एक हाथ से रोटी उथलतीं, एक हाथ से साड़ी के पल्ले से आंखें पोंछती जातीं। चौके की वे छोटी-छोटी कोठरियां भी धुएं से काली होरही थीं। धुएं से दम भी घुटता था और आंखें भी रड़क रही थीं। देखकर दया-सी आई। ये बेचारी नन्ही-नन्ही छोरियां, कहां यह विपत्ति ! पर सोचा, यह तो आगे-पीछे करना ही होगा, इसे अभीसे न सीखें तो काम भी कैसे चलेगा ? हिंदुस्तान विलायत नहीं बन सकता कि ज्यादा आदमी होटलों पर बसर करने के आदी बन जायें। मैंने अपने मित्र शास्त्रीजी से कहा, इसका शास्त्रीजी, कुछ उपाय होना चाहिए। उन्होंने कहा, हमें तो कुछ सूझता नहीं, तुम बड़े होशियार हो, तुम्हीं कुछ बताओ। एक चीज मेरे ध्यान में थी कि चूल्हे के पीछे धुआं निकलने को एक चिमनी बनाई जासके तो धुएं से पिंड छूट सकता है। कह दिया मैंने, पर मैंने उसे कभी करके नहीं देखा था कि ठीक-ठीक एक बनवा देता। उसी यात्रा में इलाहाबाद आया। दिमाग में बात ताजी थी, एक मित्र से जिक्र किया, उन्होंने कहा, मैं एक ऐसे चूल्हे का नमूना बनवा देने की कोशिश करूंगा जिससे धुएं की दिक्कत दूर होजाय। पर जैसे लोग कह देते हैं वैसे कर कहां पाते हैं। पर मुझे वह चीज भूली नहीं। पिछले दिनों जब धवई और मजदूर लगे तो मैंने उन्हें अपनी कल्पना का एक चिमनीदार चूल्हा बनाने को कहा। बड़ी खुशी हुई यह देखकर कि चिमनी से सब धुआं बाहर जाने लगा और आग में फूंक-फांक की जरूरत भी नहीं रही। मजे से आग अपने-आप जलती रही। वहीं एक मित्र के चौके में धुएं की शिकायत थी, उनके चूल्हे पर सीमेंट-पाइप की चिमनी लगवादी। पर चिमनी इतने बड़े मुंह की—६ इंच व्यास की लगी कि २० सेर लकड़ी जल गई और ५ सेर पानी गरम न हुआ, सारी आंच खिचकर बाहर चली गई। तब छोटे मुंह की चिमनी की फिक्र हुई। लोहे के पाइप के दाम तो बहुत तेज थे। मिट्टी के पाइप की खोज हुई और कुम्हार के यहां २॥ इंच व्यास के मुंह की पाइप एक आने फुट में १० फुट लेकर लगादी और काम कुछ ठीक चलने लगा। उसके बाद मैंने एक और चौके में चूल्हे पर इसी तरह का पाइप लगवाया। यह करते-धरते मुझे अनुभव हुआ कि चूल्हे के साथ सिर्फ चिमनी का ही सवाल नहीं है। इसके अंदर और अनेक सवाल हैं। कितने ईंधन में कितना पानी गरम होता—या कितना भोजन बनता। अगर चूल्हा ठीक बना हो तो हम एक सेर या इससे कम ईंधन में अगर पांच सेर पानी औटा सकते हों तो चूल्हा खराब होनेपर इससे ड्यौढ़ा ईंधन लग सकता है। ऊंचाई, लंबाई, चौड़ाई, गहराई, आगा-पीछा, कई चीजें सोचने की हैं। चिमनी भी कितनी मोटी, कितनी ऊंची लगानी चाहिए, यह भी प्रश्न है। सब देखकर मालूम हुआ कि यह अपना विषय नहीं है। किसी ऐसे इंजीनियर का यह काम है जिसे इन सब वस्तुओं का ज्ञान हो और इस विषय से प्रेम हो। पाठकों में से बहुतों ने देखा होगा कि गुड़ पकाने की इधर कई तरह की भट्टियां निकली हैं जिनपर थोड़े ईंधन में ज्यादा काम होसके। वैसे ही चूल्हे की रचना होनी चाहिए। पांच आदमियों के कुटुम्ब के लिए भोजन बनाने योग्य चूल्हे की कल्पना सामने रखकर इन सब चीजों का विचार होना चाहिए। मैं चाहता हूं कि 'जीवन-साहित्य' के पाठकों में जिन्हें इस संबंध का ज्ञान है वे अपना ज्ञान गरीब स्त्रियों के लिए उपयोग में लावें और उनके आशीर्वाद-भाजन बनें। स्केच, नाप-जोख, सब इस संबंध में जो लेख हो उसके साथ होना चाहिए।

(पृष्ठ १५२ का शेष)

अपने विचार और भावों में आस्तिकता को ही पुष्ट करें। हमें तो सुबह, दोपहर, शाम यह दुहराना चाहिए—

अहं देवो न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक्।
सच्चिदानंदरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान्॥

अर्थात्—'मैं दिव्य हूं, कुछ और नहीं हूं, मैं ब्रह्म हूं। मैं सच्चिदानंद का रूप हूं, स्वभाव से ही सदैव मुक्त हूं।" यही जीवन का सार है, यही जीवन-साहित्य है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न--कुछ दिनों से मुझे अपनी दाढ़ी में बराबर खाज मालूम होती थी, पर इधर मैंने एक दिन एक अपरिचित नाई से हजामत बनवाई। तबसे तो सारी दाढ़ी ही फली हुई है। फुंसियां होती हैं, उनमें मवाद भरता है और वे और भी फैल जाती हैं। कृपाकर इस रोग से छुटकारा पाने के लिए कोई उपाय बताइए।

—जगन्नाथप्रसाद, रीवां

उत्तर--दाढ़ी अच्छी तरह साफ न होने पर भी खाज आती है और दाढ़ी बनाते वक्त खूंटी उखड़ जाने से अक्सर फुंसियां होजाती हैं, अतः यह रोग न हो इसके लिए हमेशा सफाई का और अस्तुरा अच्छा रखने का खयाल रखना चाहिए। आप सोते वक्त दाढ़ी पर ठंडे पानी से भीगी पट्टी बांधकर सोइए और दिन में दो बार सारी दाढ़ी को गरम पानी से भीगे कपड़े से सेकिए भी। गरम पानी से सेकते वक्त बीच-बीच में दाढ़ी को ठंडे पानी से धोते भी जाइए। इससे रक्त का संचालन अधिक होगा और घाव जल्द भरेंगे। प्रातःकाल ८ बजे के करीब खुले बदन धूप में भी पंद्रह-बीस मिनट तक बैठिए। यदि लाभ बहुत जल्द चाहते हों तो तीन-चार दिन केवल फल खाकर रहिए। फलाहार के दिनों में नित्य एनिमा लीजिए।

दिनभर दाढ़ी खुली रहे, उसपर नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगाया जासकता है। अभी बालों को कैंची से काटते रहिए। फुंसियां बिलकुल ठीक होने पर ही फिर दाढ़ी बनाना शुरू कीजिए।

प्रश्न--मुझे रात को अक्सर बड़े भयानक स्वप्न आते हैं। गला घुटता जाता है और मैं अपने हाथ-पैर नहीं हिला पाता। स्वप्न देखते-देखते जब मेरी नींद टूटती है, तो मैं देखता हूं कि जाड़े के दिनों में भी पसीना छूट रहा है। गरमी के दिनों में जब मैं दोपहर को सोता था तब भी ऐसे स्वप्न आजाते थे। मैं दुबला हुआ जा-रहा हूं। डाक्टर-वैद्य इसकी कोई दवा नहीं बता पाते। पुराने खयाल के लोग भूत-प्रेत का संदेह करते हैं; पर मैं आर्यसमाजी हूं, भूत-प्रेत में मेरा विश्वास नहीं। क्या प्राकृतिक चिकित्सा में ऐसी कोई तरकीब है जिससे मैं इस प्रकार मरने की ओर बढ़ने से बच सकूं?

—'दुखी', पटना

उत्तर--अधिकतर लोगों के दुःस्वप्नों का प्रधान कारण भूख से अधिक खाना होता है। आप देखिए कि आप अधिक तो नहीं खाते हैं। भूख से कम खाने की आदत डालिए और शाम को तो बहुत ही हलका भोजन कीजिए। सोने के तीन घंटे पहले अपना भोजन जरूर ही समाप्त कर लीजिए। शाम के भोजन में कुछ कच्ची तरकारियां और फल जरूर रहें। अन्न का प्रयोग शाम को बहुत कम कीजिए। सोते वक्त दूध पीते हों तो वह न लें। सोते समय पानी पीकर सोना ही अच्छा है।

स्वप्न उन्हें ही ज्यादा आते हैं जिनकी नींद गहरी नहीं होती एवं जो शारीरिक श्रम करते हैं। आपको नियमित कसरत करनी चाहिए और कुछ प्राणायाम भी। पहले सांस को अंदर खींचकर उसे धीरे-धीरे निकालने का अभ्यास कीजिए। कसरत और प्राणायाम से नींद अच्छी आयगी और पाचन-क्रिया भी ठीक होगी।

आपकी तरह के स्वप्न देखनेवालों की आंखें भी थकी-सी रहती हैं। यदि आपकी आंखें कुछ भारी वगैरा मालूम पड़ती हों तो उनकी ओर भी ध्यान देना चाहिए। उन्हें ठंडे जल से धोइए और आंखों को बंद करके उनपर दोनों हाथों की गदोरी हलके-से तीन-चार मिनट तक रखिए। इस क्रिया से आंखों को आराम मिलेगा और उनकी थकान जायगी।

सोते वक्त सारे बदन को ढीला करके सोइए और यह विश्वास रखकर सोइए कि अब दुःस्वप्न न आयेंगे।

प्रश्न--कसरत करके स्नान करना और स्नान करके कसरत करना, दोनों में कौन अच्छा है? लोग कहते हैं कि कसरत करने के तुरंत बाद न नहाना चाहिए, इससे गठिया होजाती है।

—वसंतकुमार, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उत्तर--यदि आप इतनी कसरत करते हों जिससे पसीना बह निकलता हो तो, गरमी हो या जाड़ा, कसरत करने के बाद ही नहाना अधिक लाभदायक है। बदन साफ होजायगा और बदन थोड़ा गरम रहे तभी नहाने से स्नान का विशेष लाभ मिलेगा। इससे रक्त-संचालन तीव्रतर होता है और स्नायु सशक्त। पर कसरत करने और नहाने के बीच में इतना समय अवश्य रहना चाहिए कि स्वांस कम होजाय। अन्यथा हृदय पर व्यर्थ का झटका लगेगा।

जो दुर्बल हैं और बहुत थोड़ी कसरत करते हैं उन्हें स्नान के बाद ही कसरत करनी चाहिए। जाड़े के दिनों में तो उनके लिए यह आवश्यक-सा है। स्नान से आई ठंढक इससे जायगी और ताजगी बढ़ेगी। स्नान के बाद नहाने से और गठिया से कोई संबंध नहीं है।

प्रश्न--गाजर का खाद्य के सिवा क्या और दूसरा भी कोई उपयोग होसकता है? —गयादीन, चिरमिरी

उत्तर--गाजर बहुत ही पुष्टिकारक एवं सस्ता खाद्य है। इसमें विष-विनाशक गुण भी है। अतः इसके प्रयोग से मल में आनेवाली कीड़ियों का आना बंद होजाता है। खाज-खुजली होने पर इसका रस लगाने और उकवथ पर इसके रस से भीगी पट्टी बांधने से लाभ होता है। उबले गाजर की पुल्टिस घाव पर बांधने से घाव जल्द भरता है और दर्द जाता रहता है। जिनका जिगर बढ़ा हुआ है वे गाजर का उपयोग करके फायदा उठा सकते हैं।

प्रश्न—गेहूं को लोग चावल से अच्छा क्यों बताते हैं? क्या केवल चावल खाकर नहीं रहा जासकता? यह हाथकुटे और मिल-छंटे चावल का क्या झगड़ा है?

—नंदकिशोर, दरभंगा

उत्तर—चावल के ऊपर धान की भूसी के अलावा भी एक पतली लाल-सी पर्त होती है, वह मिल की छंटाई में निकल जाती है। इस पतली पर्त में ही चावल के अधिकतर विटामिन और क्षार होते हैं और इस पर्त के न रहने पर कब्ज भी होता है। यदि गेहूं के आटे से चोकर निकाल दी जाय तो फिर आटे और मिल-छंटे चावल में कोई अंतर नहीं रह जाता। गेहूं में केवल प्रोटीन की मात्रा चावल से कुछ अधिक होती है, अतः चावल खानेवालों को दूध या दाल और हरी तरकारियां तथा साग अवश्य ही खाना चाहिए। थोड़ा घी या मूंगफली या तिल का तेल ही रहे तो अच्छा है। फिर चावल कोई नुक्सान नहीं करेगा।

प्रश्न--ऐसा भोजन बताइए जिससे मानसिक शक्ति बढ़े और मानसिक कार्य करने की अधिक क्षमता प्राप्त हो।

--'जीवन', गजपुर

उत्तर--जो लोग मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए दवाएं खाते हैं उन्हें इस विचार से भले ही लाभ हो कि 'मैं दवा द्वारा मानसिक शक्ति बढ़ा रहा हूं।' वर्ना किसी भी दवा में यह शक्ति नहीं जो दिमागी ताकत बढ़ादे, क्योंकि खाद्यों से अलग कोई ऐसी चीज है ही नहीं जो मस्तिष्क को शक्ति दे सके। मस्तिष्क को उन्हीं खाद्य-पदार्थों से शक्ति मिलेगी जो आंतों को साफ रख सकेंगे एवं रक्त को सर्वथा विशुद्ध। भारी वायुकारक निर्जीव भोजन से यह आशा नहीं की जासकती।

—वि० दा० मोदी

जरूरी सूचना

पाठकों ने समाचारपत्रों में पढ़ा होगा कि भारत में जितना कागज़ बनता है उसका ९० प्रतिशत सरकार अपने उपयोग के लिए लेलेगी और १० प्रतिशत जनता के लिए बचेगा। इससे कागज के बाजार में बड़ी उथल-पुथल होगई है। कागज का भाव एकदम चढ़ गया है और बाजार में मिलना भी कठिन होरहा है। पाठक यह भी जानते हैं कि १॥) के स्वल्प मूल्य में जितना और जिस प्रकार का मसाला 'जीवन-साहित्य' को दिया जाता है उसमें उसका खर्चा पूरा नहीं पड़ सकता इस कारण यह निश्चय करना पड़ा है कि आगे से जोग्राहक बनें उनसे वार्षिक मूल्य का २) लिया जाय। अतः जो सज्जन नये ग्राहक बनें वे २) वार्षिक मूल्य भेजने की कृपा करें। जो सज्जन १॥) भेजेंगे उनको ९ महीने तक का ग्राहक बनाया जायगा। हमारी कागज संबंधी कठिनाई को ध्यान में रखकर तथा वर्ष में उनको ३ पुस्तकें उपहारस्वरूप मिलेंगी इस सुविधा को ध्यान में रखकर विचार करेंगे तो यह २) उनको अखरेगा नहीं।

व्यवस्थापक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडल की ओर से

तीन पुस्तकें उपहार स्वरूप:

पाठकों ने पिछले अंक में श्री घनश्यामदासजी की लिखी 'श्री जमनालालजी' पुस्तक के बारे में 'एक प्रेमी पाठक' का पत्र पढ़ा होगा। 'मंडल' के अधिकारियों ने उसपर विचार करके निश्चय किया है कि उक्त सम्मान्य पाठक की सूचना पर अमल करना चाहिए। अतः 'जीवन-साहित्य' के अगले अंक में श्री बिड़लाजी की नई पुस्तक 'श्री जमनालालजी' संपूर्ण छापी जायगी। उसमें चार नये चित्र भी रहेंगे। इस अंक का मूल्य ।) होगा। पर 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को बिना मूल्य मिलेगा।

मूल्य में वृद्धि

पाठकों ने अखबारों में पढ़ा होगा कि आगे से सरकार ९० प्रतिशत कागज अपने लिए लेलिया करेगी और १० प्रतिशत जनता के लिए बचा रहेगा। सरकार के इस नोटिस से कागज की कीमत बहुत बढ़ गई है। दिल्ली में तो कागज का भाव १-१।।) पौंड तक होगया है। और इधर हम वर्ष में ३ पुस्तकें उपहार-स्वरूप देने की घोषणा ऊपर कर रहे हैं। 'जीवन-साहित्य' अभी जिस रूप में निकलता है वह १।।) में बहुत ज्यादा है और उसमें घाटा ही है। हां, इसके १०००० ग्राहक होजायं तो घाटा नहीं है। पर हिंदी-पत्रों की वह स्थिति कहां? हम सकते हैं कि 'जीवन-साहित्य' की स्थिति हिंदी के अच्छे-अच्छे पत्रों से बहुत अच्छी है। तो भी १।।) में वह स्वावलंबी नहीं है और उपहार-पुस्तकें देने में तो और भी घाटा होगा। इसके लिए यह तय किया गया है कि जनवरी से 'जीवन-साहित्य' का वार्षिक मूल्य २) कर दिया जाय। अतः जनवरी महीने में तथा उसके बाद ग्राहक बननेवालों से 'जीवन-साहित्य' का वार्षिक मूल्य २) लिया जायगा। जो 'मंडल' के स्थायी ग्राहक हैं उनसे भी २) ही लिया जायगा। अबतक जो ग्राहक बन चुके हैं उनको अधिक नहीं देना होगा। उनको तो तीनों पुस्तक-अंक मुफ्त में ही मिलेंगे।

नवीन ग्राहक-योजना

मंडल के कई हितेच्छु पाठकों ने यह सूचना की है कि 'मंडल' से जो नई पुस्तकें निकलें वे उनको तत्काल ही भेजदी जाया करें और वर्ष के अंत में या जैसी 'मंडल' को सुविधा हो वैसे उनके पैसे मंगालें। कई बार इसको कार्यरूप में परिणत करने का सोचते थे पर कर न सके। अब जनवरी से इस योजना को शुरू करने का निश्चय किया है। कई पाठकों ने तो अपने नाम इस सूचना के साथ बहुत पहले से भेज रक्खे हैं। और जो सज्जन इस योजना में शरीक होना चाहें वे जल्दी ही अपना नाम-पता भेजने की कृपा करें। जिन महानुभावों से 'मंडल'-कार्यालय भली-भांति परिचित है उनसे वर्ष में दोबार—दिसंबर और जून में पुस्तकों के दाम मंगा लिये जावें। और जो अपरिचित हैं और पुस्तकें मंगाना चाहते हैं उनको ५) मनिआर्डर से भेज देना चाहिए। परिचित महानुभावों से निवेदन है कि जिन्होंने जबानी या लिखित रूप में यह सूचना भेजी हो वे पत्र भेजकर अपना नाम भेजदें तो हमें सुविधा हो।

पुस्तकालयों से

पिछले अंक में श्री रामजीदास मदनलाल फर्म के मालिक श्री मदनलालजी की जो सूचना निकली थी उस पर बहुत कम पुस्तकालयों का ध्यान गया मालूम होता है। मुफ्त में 'जीवन-साहित्य' पाने का यह अच्छा अवसर है। जो पुस्तकालय 'जीवन-साहित्य' मुफ्त में चाहें वे उस सूचना को पढ़लें और अपने यहांके अधिकारियों तथा समिति के सदस्यों का उल्लेख अवश्य करें। जिन पत्रों में यह उल्लेख न होगा उनपर कोई कार्रवाई नहीं की जासकेगी।

धन्यवाद

इधर 'जीवन-साहित्य' जिस रूप में निकलने लगा है उससे कई पाठक बहुत प्रभावित हुए हैं और उसके प्रचार में विशेष दिलचस्पी लेने लगे हैं। कई सज्जनों ने ५-५, १०-१० ग्राहक बनाकर भेजे हैं तथा एक सज्जन ने तो अपनी ओर से दान देकर ५० पुस्तकालयों को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

बिना मूल्य पत्र देने की घोषणा की है और एक सज्जन ५० ग्राहकों को स्वल्प मूल्य में पत्र देना चाहते हैं। इन सज्जनों के हम बहुत आभारी हैं और आशा करते हैं कि और धनीमानी सज्जन इनका अनुकरण करेंगे और इस उपयोगी विषय को लोगों को सुलभ करने के इस प्रयत्न में अपना हिस्सा अदा करेंगे।

ग्राहक चंदा समाप्त होता है

नवंबर, दिसंबर तथा जनवरी में निम्न ग्राहक संख्या वालों का ग्राहक-चंदा समाप्त होगया है। कृपया ऊपर की सूचना के अनुसार वार्षिक मूल्य का २) मनि-आर्डर से भेजने की कृपा करें। अगर दिसंबर महीने में आपका चंदा नहीं आया तो जनवरी का अंक जो पुस्तक-अंक होगा और आपको उपहारस्वरूप मिलनेवाला है वह नहीं मिल पायगा। इस प्रकार आप एक सुंदर उपहार से वंचित रह जायेंगे। आशा है आप चंदा भेजने में शीघ्रता करेंगे।

नवंबर में--१५४४ से १५४६, १५४८ से १५६६, १५६८ से १५७०, १५७३, १५८३ से १५८५, १५८७, १५९०, १५९१, १५९३, १५९४, १५९६, १५९८ से १६०६, १६४३, १६४५, १६४८, १६५९, १६६५, १६६९,

दिसंबर में--१५९७, १६०७, १६०९ से १६३१, १६३३ से १६३६, १६३८, १६३९, १६४४, १६४६, १७४७, १६५० से १६५२, १६५४ से १६५७, १६६१ से १६६३, १६६६ से १६६८, १६७०, १६७१, १६८१, १६८२, १६८७ से १६९३, १७०९, १७३६,

जनवरी में—१६३७, १६४०, १६५८, १६६०, १६७२ से १६७७, १६७९, १६८०, १६८३ से १६८६, १६९० से १६९६, १६९८, १७०० से १७०८, १७१० से १७१२, १७१४ से १७३५, १७३७, १७४१, १७४३ १७४६, १७५९,

मंत्री

सस्ता साहित्य मंडल

आप गम्भीर और विचारप्रधान पुस्तकें पढ़ते-पढ़ते

कुछ ऊब उठें तो इनको हाथ में उठा लीजिए

आपका मनोरंजन भी होगा और शिक्षा तथा ज्ञान तो मिलेगा ही

चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य	की	दुखी दुनिया	।।)
काका कालेलकर	की	सप्तसरिता	=)
श्री कन्हैयालाल मुंशी	की	लोपामुद्रा	१)
पं० जवाहरलाल नेहरू	के	पिता के पत्र पुत्री के नाम	।।)
श्री नानाभाई भट्ट	के	महाभारत के पात्र	१)
म० टाल्स्टॉय	का	प्रेम में भगवान	।।।)
प्रो० कन्हैयालाल सहल	की	चौबोली	।।)
श्री घनश्यामदास बिड़ला	की	डायरी के पन्ने	१।)
" यशवन्त पंड्या	की	वहिन	।।)
" हरिकृष्ण प्रेमी	का	मंदिर	।।।)
" रामनरेश त्रिपाठी	का	स्वप्न ।।) पथिक	।।)

मिलन ।।) मानसी ।।) जयंत ।।) प्रेम लोक ।।)

पेखन ।=) कविता कौमुदी (भाग १. २. ४. ७) प्रत्येक का ३)

— अधिक विवरण के लिए मंडल का बड़ा सूचीपत्र मंगाइए —

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

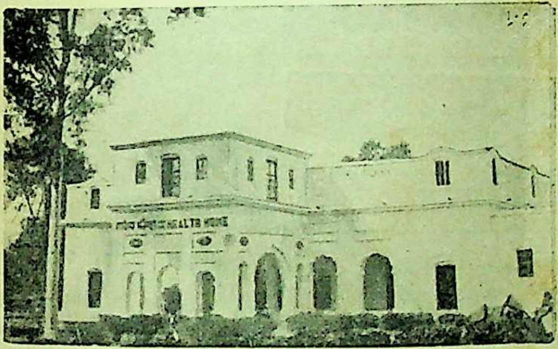
क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं ?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जाने का नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्सा का

सहारा लीजिए

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप, हवा का बना है और उन्हींके समुचित प्रयोग से यह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा



इस

आरोग्य मन्दिर

में

आसन, प्राणायाम, बिजली, मालिश, उपवास, युक्त आहार, दूध-कल्प एवं विचार-शक्ति का भी सहारा लिया जाता है। चिकित्सा 'आरोग्य मन्दिर' में रह कर एवं पत्र-व्यवहार द्वारा दोनों प्रकार से कराई जा सकती है।

विशेष जानकारी के लिए 'आरोग्य मन्दिर' का परिचय-पत्र छः पैसे का टिकट भेज कर आज ही मंगाइए। पत्र व्यवहार का पता:—

संचालक,

आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर, (यू॰ पी॰)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L 4471

'मण्डल' का एक नया प्रकाशन

'श्री जमनालालजी' : एक श्रद्धांजलि

लेखक

श्री घनश्यामदास बिड़ला

बढ़िया एंटिक कागज पर छपी : सचित्र पुस्तक का दाम केवल ।=)

एक प्रति मंगानेवालों को ।।) का पोस्टेज भेजना चाहिए

यह पुस्तक नहीं बल्कि अपने प्रिय और अभिन्न मित्र की मृत्यु पर लेखक के हार्दिक उच्छ्वास हैं। लेखक की और श्री जमनालालजी की बहुत पुरानी मैत्री थी। उनकी अचानक मृत्यु से दिल को जो धक्का लगा उसे लेखक ने कागज पर उतार कर शांत करने का प्रयत्न किया है। यह लेखक के दिल की कसक है। इसे जमनालालजी की जीवनी भी कह सकते हैं। उनके जीवन की खूबियां इसमें मिलेंगी।

और जिन्होंने लेखक की पिछली ३ पुस्तकें बापू, डायरी के पन्ने और बिखरे विचार पढ़े हैं उनसे इसकी भाषा और शैली के बारे में क्या कहा जाय? इतना ही कहना काफी है कि जितनी देर पुस्तक हाथ में रहती है पाठक उसमें डूबासा रहता है। जल्दी ही अपनी प्रति मंगालें।

पुस्तक मंगाने का पता

सस्ता साहित्य मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली।

शाखाएं

खजूरी बाजार :	जीरो रोड	बजाजवाड़ी
इन्दौर	इलाहाबाद	वर्धा

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं? दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं? तो ये पुस्तकें पढ़िए—

(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा	३)
(२) आरोग्य-साधन	गांधी जी	।=)
(३) नवीन चिकित्सा विज्ञान (जल-चिकित्सा)	लूई कूने	३)
(४) आकृति निदान	,,	१।)
(५) मैं निरोग हूँ या रोगी	,,	।-)
(६) उपवास चिकित्सा	बरनर मैकफैडन	१।)
(७) स्वास्थ्य के लिये शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१।)
(८) आंखों का अचूक इलाज	,,	।।)
(9) Practical Nature cure	Dr. K. L. Sharma	4 0 0
(10) The Nature cure of Eye Defects	Dr. K. L. Sharma	8 0
(11) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	12 0

मिलने का पता—

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर

मार्तण्ड उपाध्याय द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली, में छपकर वहींसे मार्तण्ड उपाध्याय मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली द्वारा प्रकाशित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तमसो मा ज्योतिर्गमय

जीवन साहित्य

पुस्तकांक

वर्ष २ अंक ६

'श्री जमनालालजी'

लेखक

श्री घनश्यामदास बिड़ला

यह पुस्तक नहीं बल्कि अपने प्रिय और अभिन्न मित्र की मृत्यु पर लेखक के हार्दिक उच्छ्वास हैं; आदि से अन्त तक हृदय के उद्गार हैं। इसे जमनालालजी की जीवनी भी कह सकते हैं। इसके पाठक इसे पढ़कर अपने को ऊंचा उठा हुआ पायेंगे।

बढ़िया एंटिक कागज पर छपी सचित्र पुस्तक का दाम ।=) है। एक प्रति मंगाने के लिए ॥) का पोस्टेज भेजना चाहिए।

२) देकर 'जीवन साहित्य' का ग्राहक बन जाने से यह पुस्तकांक और इसी प्रकार के ३-४ पुस्तकांक और पाठकों को मिलेंगे।

भवानी प्रसाद
कांगड़ी गुरुकुल में ११ जनवरी १९४३ को प्राप्त

वार्षिक मूल्य २) इस अंक का मूल्य ।=)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

— सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली से प्रकाशित —

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'जीवन साहित्य'

वर्ष ३ : अंक ६ : जनवरी १९४३

संपादक

श्री० महावीरप्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न

श्री० विट्ठलदास मोदी

पत्र व्यवहार का पता

सम्पादकीय—आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

ग्राहक संबंधी—सस्ता साहित्य मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली।

वार्षिक मूल्य २) | एक प्रति का ।)

प्राकृतिक चिकित्सा

की

शिक्षा का आयोजन

आरोग्य मंदिर में प्राकृतिक चिकित्सा के नि:शुल्क शिक्षण का आयोजन किया गया है। शिक्षण दो वर्ष तक चलेगा। इस वर्ष केवल पाँच विद्यार्थी लिये जायेंगे। एक विद्यार्थी को पन्द्रह रुपए मासिक की छात्रवृत्ति भी दी जायगी। केवल मैट्रिक पास विद्यार्थी आवेदनपत्र भेजें। जनवरी से शिक्षण आरम्भ हो जायगा।

संचालक, आरोग्य मंदिर,
गोरखपुर, (यू० पी०)

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं? दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं? तो ये पुस्तकें पढ़िए—

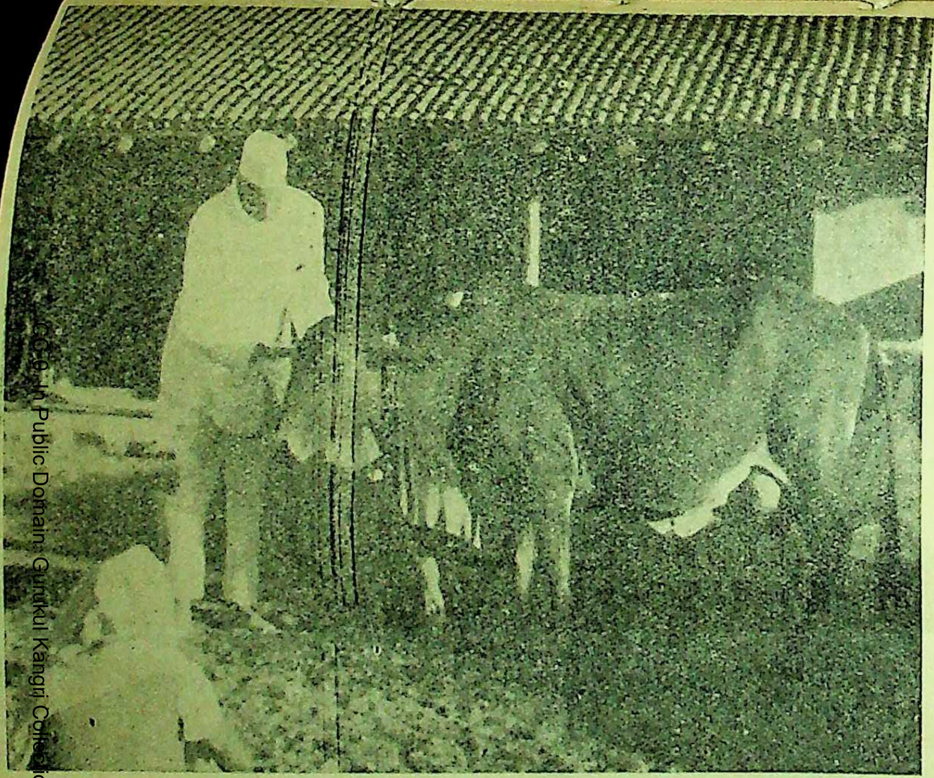
(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा बी० ए०	३)
(२) आरोग्य-साधन	गांधीजी	।=)
(३) आकृति निदान	लूई कूने	१।)
(४) फल उनके गुण तथा उपयोग	केशवकुमार ठाकुर	।१)
(५) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१।)
(६) आंखों का अचूक इलाज	,,	१॥)
(७) आदर्श भोजन	स्व० लक्ष्मी नारायण चौधरी	॥)
(८) सूर्य किरण चिकित्सा	बापूजी टोंगू	४)
(9) Nature Cure	Dr. H. Lindlahr. M.D.	6/-
(10) Practical Nature Cure	K. L. Sharma	4/-
(11) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	1/-

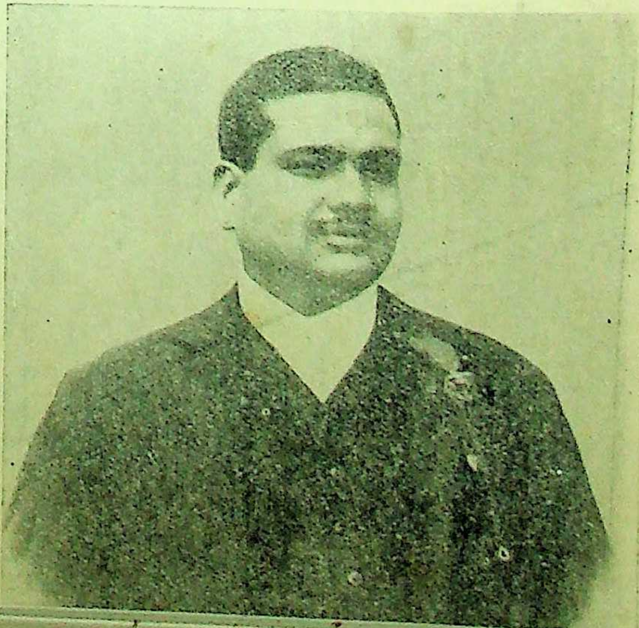
मिलने का पता—

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

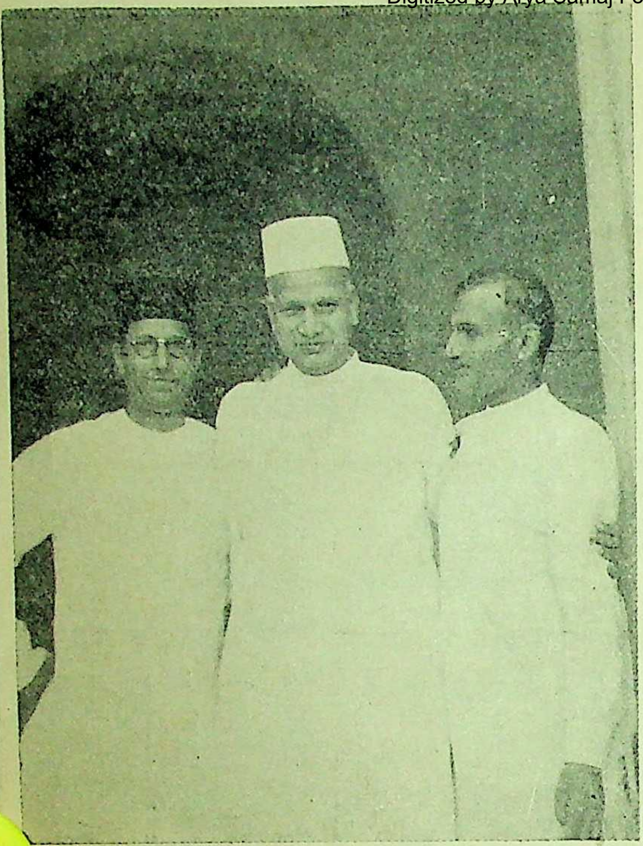


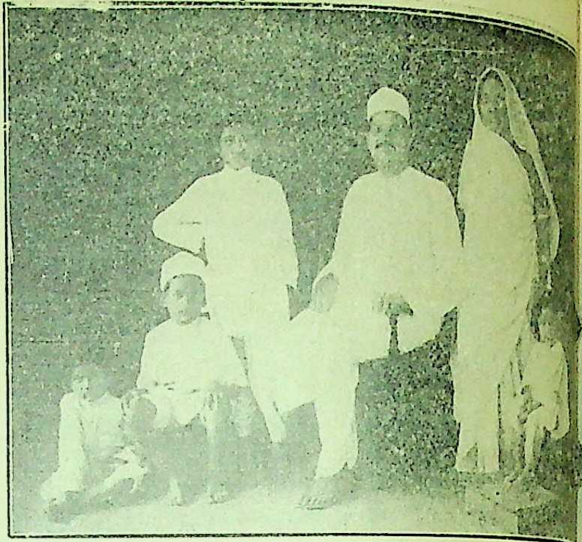


(ऊपर बाईं ओर) गौ-सेवक जमनालालजी (दाईं ओर) कांग्रेस के नेताओं के साथ—— (नीचे दाईं ओर) रायबहादुर जमनालालजी (१९१७)—— (बाईं ओर) अंतिम ज्योति

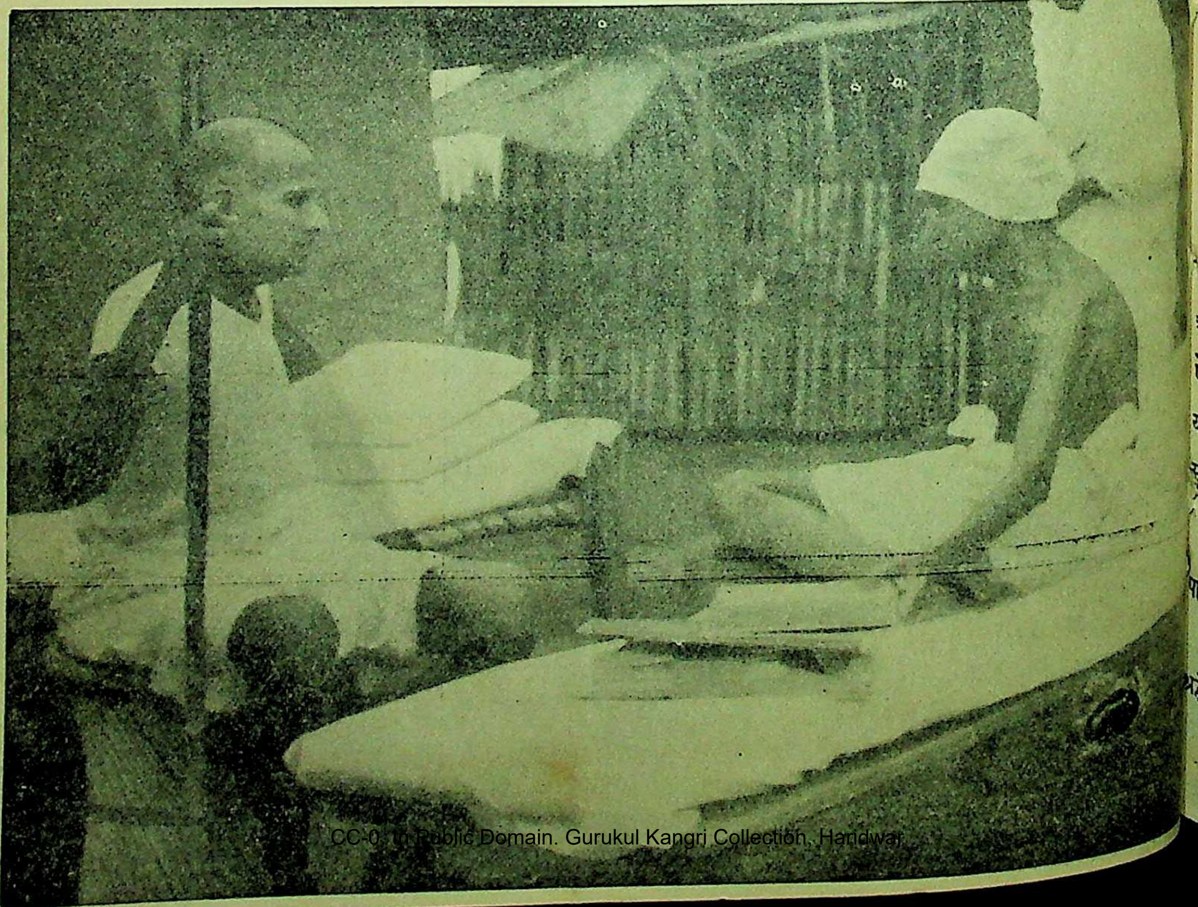
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri





(बाईं ओर) श्री जमनालालजी श्री घनश्यामदास बिड़ला
श्री रामेश्वरदास बिड़ला के साथ। (दाईं ओर ऊपर)
पुत्रादिकों के साथ (१९२१) (नीचे) महात्माजी के



वर्ष ३

इस अंक

कि 'श्री जम
सुझाव का
जनवरी का
घनश्यामदास

इ
पुस्तकें पहले
के अतिरिक्त
अनुभव कर
अक्षर पढ़ते है
ऐसी होनी चा
यता चाहते है
चुकें।

'श्री
पाठक इसे पस
इस
श्रद्धेय व्यक्ति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

[श्री जमनालालजी : पुस्तकांक]

वर्ष ३ | नई दिल्ली, जनवरी १९४३ | अंक ६

—सम्पादकीय—

इस अंक के बारे में

गत नवम्बर के अंक में हमने 'जीवन-साहित्य' और मण्डल के एक प्रेमी का सुझाव छापा था कि 'श्री जमनालालजी' 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को एक अंक के रूप में उपहारस्वरूप दी जाय। इस सुझाव का अनुमोदन कई जागरूक पाठकों ने किया और हमें भी यह पसंद आया, उसीका यह फल है कि जनवरी का यह अंक पाठकों के पास 'श्री जमनालालजी' पुस्तकांक के रूप में पहुंच रहा है। हम कृतज्ञ हैं श्री घनश्यामदासजी बिड़ला के जिन्होंने अपनी पुस्तक इस तरह छापने की इजाजत हमें देदी।

इस विधि से साल में तीन पुस्तकें पाठकों को भेंट करने की सोच रहे हैं और चाहते हैं कि वे पुस्तकें पहलेपहल 'जीवन-साहित्य' में ही छपें, और फिर वे पुस्तक-रूप में छपकर 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों के अतिरिक्त दूसरे पाठकों को भी सुलभ हो जांय। पर इस तरह पुस्तक देने में हम एक बड़ी कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं, वह है पुस्तकों के चुनाव की। हम जानते हैं कई पाठक जहां प्रत्येक अंक का अक्षर-अक्षर पढ़ते हैं वहां ऐसे भी पाठक हैं जो कुछ लेख ही पढ़ते हैं। 'जीवन-साहित्य' में छपनेवाली पुस्तक तो ऐसी होनी चाहिए जो अधिक-से-अधिक पाठकों को पसंद आवे। इस विषय में हम अपने पाठकों की सहायता चाहते हैं। वे ऐसी पुस्तकें सुझावें, अपनी रुचि बतावें, जिसके अनुसार वही चीजें हम पाठकों को दे सकें।

'श्री जमनालालजी' के बारे में हम निश्चिंत हैं। हमें विश्वास है कि 'जीवन-साहित्य' का प्रत्येक पाठक इसे पसंद करेगा, रुचि से पढ़ेगा और पढ़कर अनुभव करेगा कि उसे कुछ मिला है।

इस पुस्तक का साहित्यक मूल्यांकन हमें नहीं करना है, क्योंकि यह ऐसा ही होगा जैसे किसी श्रद्धेय व्यक्ति की समाधि पर उगी हुई हरी दूब से वनस्पति शास्त्र का अध्ययन करना।

विट्ठलदास मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्री जमनालालजी : एक श्रद्धाञ्जलि

श्री घनश्यामदास बिड़ला

१

शायद १९१२ की बात है। बम्बई में मारवाड़ी-पंचायतवाड़ी में विशिष्ट मारवाड़ियों का एक छोटा-सा समाज मंत्रणा के लिए इकट्ठा हुआ था। बम्बई में एक मारवाड़ी-विद्यालय की स्थापना का आयोजन होरहा था। समाज के धनी और वृद्ध सभी लोग उपस्थित थे। किन्तु किसीने स्कूली शिक्षा नहीं पाई थी, इसलिए उन्हें यह पता नहीं था कि क्या करना है। पर धन एकत्र करना है, यह तो सभी जानते थे।

सभा में तरह-तरह के लोग थे। अप्रस्तुत बातें भी चलती थीं। विषयान्तर भी होता था। पर एक मनुष्य था, जो जब अपना मुंह खोलता तो लोग उसे ध्यान से सुनते थे। मैंने भी उसे ध्यान से देखा। वह पुरुष नितान्त युवक था। पचीसी के इसी ओर ही था। गौर वर्ण, स्थूल शरीर, गोल मुंह। शरीर पर रेशमी कोट और सिर पर काश्मीरी काम की टोपी। खादी की तो उस समय किसीको कोई कल्पना भी नहीं थी। स्वदेशी की परिभाषा में जापानी कपड़ा तक उस समय त्याज्य नहीं माना जाता था। इसीसे युवक की वेशभूषा के सारे कपड़े स्वदेशी नहीं थे। ठाट-बाट अमीराना था। चेहरे पर नजाकत थी, पर आँखों से सरलता और एक तरह की तेजस्विता टपकती थी। शिक्षित तो साधारण-सा ही मालूम होता था; पर बोल रहा था निर्भयता और पूरे आत्मविश्वास के साथ। और वह लोगों को प्रभावान्वित भी कर रहा था।

मैं तो उस नवयुवक से भी छोटा था, बीसी के इसी पार। पर मुझसे उमर में थोड़ा ही बड़ा वह युवक जिस आत्म-विश्वास, अनुभव और प्रभाव के साथ बोल रहा था वह देखकर मुझे कुछ डाह-सी हुई। मैंने किसीसे पूछा कि यह युवक कौन है, तो पता लगा कि उस नौजवान का नाम जमनालाल बजाज है। इस छोटी-सी उमर में देहात में रहनेवाला एक साधारण शिक्षा-प्राप्त व्यक्ति सार्व-जनिक कामों में इतनी लगन और सच्चाई से रस ले सकता है, यह जानकर मुझे कुछ आश्चर्य, तो कुछ कुतूहल हुआ। मुझे जानना चाहिए था कि गुदड़ी में भी लाल होते हैं।

बस, वहींसे मेरा जमनालालजी से परिचय हुआ और उनसे उस दिन से जो मैत्री हुई वह फिर जमती ही गई। बीते जमाने की याद करते हैं तो ऐसा लगता है, हमारी आँखों के आगे से मानों एक चित्रपट निकल गया है। चित्रपट का अन्त में देखा हुआ हिस्सा तो हमारी आँखों के सामने ताजगी से खड़ा रहता है और जो हिस्सा हमारी आँखों के सामने से सुदूर अतीत में निकला है उसकी एक धुंधली-सी रूप-रेखा ही दिमाग के सामने रहती है। पर इसके अलावा, समूची तस्वीर एक अलग छाप हमारे दिमाग पर छोड़ जाती है, जो शायद सबसे ज्यादा स्थायी रहती है। नौजवान जमनालालजी की शक्ल तो इस समय आँखों के सामने अस्पष्ट-सी है; जो शक्ल आज रह-रहकर आँखों के सामने आती है वह तो उनका अन्तिम चित्र है, और जो चित्र हम सबके हृदय-पटल पर सदा अंकित रहेगा वह उनकी शक्ल का नहीं पर उनके चरित्र का है।

११ फरवरी की दुपहरी में अचानक सेवाग्राम में वर्धा से टेलीफोन आया। बताया गया कि जमनालालजी को एक क़ै हुई और उसके बाद बेहोश होगये। पन्द्रह मिनट से बेहोश हैं, ऐसा सुनने पर कुछ थोड़ी चिन्ता हुई। चित्त में खास घबराहट पैदा नहीं हुई। हम सबने यह मान लिया कि साधारण बदहजमी होगी। गांधीजी को जमनालालजी की बीमारी का हाल बताया तो वे वर्धा जाने के लिए उठे। मुझे तो जाना ही था।

मैंने पूछा, कोई गंभीर बीमारी तो नहीं है?

गांधीजी ने उत्तर दिया, क्या जानें, रक्त दबाव तो उन्हें है ही। भोजन में कुछ गलती हुई ऐसा मालूम होता है। गजब होगा, यदि उनसे हमारी मुलाकात न हो पाई।

रक्त का दबाव है और बेहोश हैं, ऐसा सुनकर माथा ठनका सही। पर आशा ने चिन्ता को दबा दिया।

हम दोनों मोटर में बैठकर चले तो रह-रहकर आँखों के सामने जमनालालजी का चित्र आता था। परसों तो आये ही थे, कल आने की कह गये थे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गंभीर बीमारी कैसे होसकती है? संभव है, हम पहुँचें उसके पहले ही बेहोशी मिट जाये और जमनालालजी हमें हँसते हुए मिलें।

मैंने कहा, बापू, इन्हें अब आश्रम में ले आना चाहिए।

"हाँ, कुछ ठीक होवे के बाद तो यही करेंगे। आश्रम भी तो एक तरह का कैदखाना है। यहीं जमनालाल रोक-टोक में रह सकते हैं और परिश्रम से बच सकते हैं।"

सारे रास्ते--और पन्द्रह मिनट का ही तो रास्ता था-- जमनालालजी की तस्वीर आँखों के सामने नाचती रही। आखिर पहुँचे। लोगों की एक छोटी-सी भीड़ घर के आँगन में जमा थी। सबके चेहरों पर विषाद था। मैंने पूछा, कैसी है तबीअत? पर कोई जवाब नहीं मिला। लोगों की खामोशी से भी मुझे कोई इशारा न मिला। इतने में एक तरफ की सीढ़ी से डाक्टर दौड़ता-सा आया।

"बापू, जमनालालजी तो चले गये!"--बस उसने इतना ही कहा। ये अत्यन्त कठोर शब्द थे। तो भी, पता नहीं क्यों, इस अनिष्ट का विश्वास करने को जी नहीं चाहा। जिसे हमने हर पल जिन्दा पाया वह यकायक कैसे गायब हो सकता है? हम जानते हैं कि मनुष्य मरता है, पर हमारा स्वजन मरेगा या हम मरेंगे, यह खयाल भी बेचैनी पैदा करता है। इसीलिए, अफ्रिका के आस्ट्रिच पक्षी की तरह, जो खतरा दिखाई देने पर धूल में अपना सिर गाड़कर यह मान लेता है कि खतरा है ही नहीं, हम भी आँखें खुली होने पर भी देखने से इन्कार कर देते हैं। मैंने भी ऐसा ही किया। पर जमनालालजी अब इस संसार में नहीं थे, यह अप्रिय सत्य तो सत्य ही था। जिस चीज की धड़कन थी वह हो ही तो गई।

हमने जमनालालजी के कमरे में प्रवेश किया। देखा, जमनालालजी गद्दे पर लेटे पड़े थे। प्राणों ने अपने चिर-संगी शरीर को, जिसमें उन्होंने बावन साल के करीब निवास किया था, अभी-अभी चन्द मिनट पहले ही छोड़ा था। जान पड़ता था, मानों जमनालालजी शान्त निद्रा में सोये पड़े हैं। चेहरे पर न कोई दुःख था, न विषाद। न कोई उद्वेग का चिन्ह, न शरीर में किसी तरह की कोई विकृति। तकिये पर सिर दिये, गंजी पहने, पाँव पसारे, बिना कुछ ओढ़े, शान्त जमनालालजी गाढ़ी नींद में सो रहे थे। जमनालालजी के दाँत सब टूट चुके थे, बनावटी दाँत वह खाने या बाहर जाने के समय ही लगाते थे। इसलिए बिना दाँतों के उनके गाल बैठे पड़े थे। चेहरे पर बुजुर्गी-सी छाई हुई थी।

एक दृश्य था शुरू का मेरी आँखों के सामने, जब जमनालालजी को बम्बई में पंचायतवाड़ी में मैंने देखा था। जमनालालजी उस समय नौजवान थे। ताजा थे। एक शक्ल जमनालालजी की आज की थी।

कितना अन्तर था इन दोनों में!

पहला दृश्य पूरे तीस साल की प्राचीनता पा चुका था। इस लम्बे अरसे में कितनी घटनाएँ घटीं। कितना ऊँच-नीच जमनालालजी ने देखा। पर जमनालालजी की गाड़ी तो बस जो चली तो फिर वह चली ही चली। सन्मार्ग की पटरियों पर तेजी के साथ वह दौड़ती ही रही। पानी और कोयले के लिए इंजन ठहरता है। पर जमनालालजी ने तो दाना-पानी भी दौड़ते-दौड़ते ही चुगा। अविश्रान्त गति से दौड़ती हुई गाड़ी में कहींका पुर्जा ढीला होगया, तो कहीं से कील टूटकर गिर गई। पर जमनालालजी को तो अपनी मंजिल पर पहुँचना था। इसलिए मरम्मत के लिए भी उन्हें फुरसत कहाँ? ढलती उमर में शरीर ढीला पड़ गया था। पर गाड़ी तो दौड़ती ही जाती थी।

'वृद्धत्वं जरसा विना'। बावन साल की उम्र में ही जमनालालजी को बुढ़ापा क्यों आगया? क्योंकि उन्होंने अपनी गाड़ी की रफ्तार बढ़ादी थी। जमनालालजी ने अपने बावन बरसों में इससे कहीं ज्यादा बरसों की जिन्दगी बसर की। उन्हें धीरज नहीं था कि मंजिल पर धीरे-धीरे पहुँचें। इसलिए गाड़ी टूटती गई। तो भी जमनालालजी ने मुड़कर नहीं देखा। गाड़ी टूटती है या साबित रहती है, इसकी जमनालालजी को न कोई चिन्ता थी न उसका विषाद। ध्येय था मंजिल पर पहुँचना और जल्दी-से-जल्दी पहुँचना। इसलिए शरीर की अवज्ञा करके भी उनकी आत्मा उड़ान देती जारही थी।

शरीर बेचारा आत्मा का कहाँतक साथ देसकता था? अन्त में शरीर ने दौड़ने से इन्कार कर दिया, तो आत्मा ने शरीर को तजा और अकेली ही दौड़ने लगी। घोड़ों की डाक में एक घोड़ा थक जाता है, तो सवार दूसरे घोड़े पर चढ़के दौड़ता है। जमनालालजी का भी यही हाल था। जब शरीर थक गया तो आत्मा ने उस थके शरीर को छोड़ दिया। आत्मा को तो अभी दौड़ना ही है। उसे अपनी मंजिल पर पहुँचना है। तो फिर ताजा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

घोड़ा–शरीर–क्यों न पकड़ा जाये ?

आत्मा शरीर को छोड़कर उड़गई। दौड़ जारी है। जमनालालजी की आत्मा जबतक मंजिल पर नहीं पहुँचती, विश्राम ले ही नहीं सकती। उसकी उड़ान जारी रहेगी। जमनालालजी के जीवन की यह सूत्ररूप कहानी है।

गांधीजी ने आते ही जमनालालजी के सिर पर हाथ रखा। जमनालालजी की धर्मपत्नी, श्री जानकीदेवी, तो कुछ हक्की-बक्की-सी रह गई थीं। गांधीजी को देखते ही वह आशा की तरंगों में उछलने लगीं।

"बापूजी, ओ बापूजी ! आप पास में होते तो यह न मरते। मैंने आपको इनकी तबीअत बिगड़ते ही जल्दी खबर क्यों न भेजदी। इन्हें आप अब जिन्दा कर दीजिए। क्या आप इन्हें जिला नहीं सकते ?"

गांधीजी ने कहा— "जानकी, अब तुम्हें रोना नहीं है। तुम्हें तो हँसना है और बच्चों को हँसाना है। जमनालाल तो जिन्दा ही है। जिसका यश अमर है, तो फिर उसकी मृत्यु कैसी ? उसकी मृत्यु तो तभी होसकती है, जब तुम उसका मार्ग-अनुसरण करने से मुंह मोड़ो। जमनालाल ने परमार्थ की जिन्दगी बिताई। तुम्हारी जैसी साध्वी स्त्री उसे मिली, तो फिर रोना कैसा ? जो काम उसने अपने कन्धे पर लिया था उसे अब तुम सम्हालो। उसी ध्येय के लिए तुम अपने आपको सम्पूर्णतया अर्पण करदो। और जमनालाल जिन्दा ही है, ऐसा मानो। तुम जानती हो कि मृत सत्यवान को सावित्री ने अपने तप से पुनर्जीवित कर लिया था। वह पुनर्जीवन शरीर का क्या होसकता था ? शरीर तो नाशवान ही है। सावित्री ने अपने तप से सत्यवान के तप को सदा के लिए अमरत्व देदिया। यही 'सावित्री-सत्यवान' की कथा का सच्चा अर्थ है। तुम भी अपने तप से अपने पति के यश को जागृत रखोगी, तो फिर जमनालाल जिन्दा ही हैं, ऐसा हम मान सकते हैं।"

"बापूजी, मैं तो अपनेआपको अर्पण करने को तैयार हूँ। पर मेरी शक्ति ही क्या ? मेरा तप ही क्या ? मैं उनके काम को कैसे चलाऊँगी ? कैसे उनके तप को जागृत रखूंगी ? आप इन्हें मरने मत दीजिए। आप क्या इन्हें जिला नहीं सकते ? तो क्या ये मर ही गये ? क्या अब बोलेंगे नहीं ?"

"मैं तुम्हें झूठा धीरज देने नहीं आया हूँ। जमनालाल का शरीर मर गया। पर असल जमनालाल तो जिन्दा ही है। और आगे के लिए उसे जिन्दा रखना हमारा काम है।"

जानकीदेवी तो श्रद्धा में ओतप्रोत होरही थीं। बार-बार "इन्हें जिलाइए" की धुन लगी हुई थी। बेचारी कैसे विश्वास करे कि गया हुआ किसी भी हालत में कोई लौटा नहीं ? उनका विलाप तो किसा गोतमी की कहानी की याद दिलाता था। किसा गोतमी का बच्चा मर गया था, तो मोहवश उसने उसका दाह नहीं किया। उसने सोचा, शायद मरा हुआ भी फिर से जिन्दा होसकता है। इसलिए बच्चे को लेकर भगवान बुद्ध के पास पहुँची और कहने लगी, "भगवन्, इसे जिला दीजिए।" बुद्ध ने कहा, "देवी, इसे मैं अवश्य जिला दूंगा। तुम कुछ राई के दाने मुझे लादो। पर वह ऐसे कुटुम्ब से लाना जहां किसीकी मृत्यु न हुई हो।" गोतमी घर-घर भटकी। पहले कुछ राई के दाने माँगती, फिर पूछती, आपके यहां कभी कोई मृत्यु तो नहीं हुई ? जवाब वही मिलता जो मिलना चाहिए था। अन्त में थक गई, तब बुद्ध भगवान के पास वापस लौटी और कहने लगी– "भगवन्, मैं अनेक घरों में गई, पर ऐसा एक भी घर न मिला, जो मृत्यु से प्रहारित न हो। तब भगवान बुद्ध ने उसे उपदेश दिया और उसका मोह हटाया।

गांधीजी ने भी जब उपदेश दिया तो जानकीदेवी की आशा टूट गई। अब तो वह बाण से पीड़ित हरिणी की तरह तड़फड़ा उठीं।

"पर जिला नहीं सकते तो उन्हें भगवान का दर्शन तो कराइए। बापू, कुछ भजन गाइए। विनोबाजी से गीता सुनवाइए। हम सब भजन गायेंगे। चलो, अब 'ॐ, ॐ' बोलें। कोई मत रोओ। सब 'राम राम' पुकारो।"

"जानकी, जमनालाल को तो भगवान के दर्शन होचुके। अब तुम्हें दर्शन करना है, उसकी तैयारी करो। जो काम उन्होंने आधा किया है उसे पूरा करो। उस काम के लिए तुम अपना तन, मन, धन सारा होम दो।"

"तो बापू, मुझे सती करा दीजिए। क्या इस जमाने में कोई सती नहीं होसकती ? आप विश्वास रखिए, मुझे आग नहीं सतायेगी, कोई दर्द नहीं होगा। मैं सुख से जल जाऊँगी। मुझे सती करा दीजिए।"

"जानकी, जलने में क्या बहादुरी है ? हजारों स्त्रियाँ पति के साथ जली हैं। उसमें एक तरह की बहादुरी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है सही, पर वह सच्ची बहादुरी नहीं है। असल सती होना कुछ न्यारी चीज है। वही सर्वश्रेष्ठ यज्ञ है। सती को शरीर का क्या जलाना है? वह तो तुच्छ है, मिट्टी है। तमाम दुर्गुणों को जला देना ही सच्चा सतीत्व है :

जड़-चेतन गुण-दोषमय विश्व कीन्ह करतार।
संत हंस गुणपय पियहिं, परिहरि वारि विकार॥

सो तुम हंस का अनुकरण करो।

अपने सब दुर्गुणों को जमनालाल की चिता में होम दो। बाकी जो बचे वह शुद्ध कांचन है। उसे कैसे जलाया जा सकता है? उसे तो कृष्णार्पण ही किया जासकता है। मेरा मानना है कि स्त्री ही त्यागमूर्ति बन सकती है। क्योंकि हिन्दू स्त्री विधवा होने पर सारे भोगों को तिलांजलि दे देती है और विकारों का शमन कर लेती है। इस तप के कारण उसमें एक नया बल आजाता है। तुम अब त्याग-मूर्ति बन गईं। अपने अवगुणों को तुम जमनालाल के हवन-कुण्ड में उसके शरीर के साथ भस्म करो। और जो शुद्ध सुवर्ण रह जाये उसे कृष्णार्पण कर दो। यही सती होना है। उठो, तुम सती होजाओ।"

"बापूजी, जैसी आपकी आज्ञा। धन को तो मैंने मिट्टी माना है। मुझे चाहिए भी क्या? खानेभर को तो मेरे बच्चे भी मुझे देंगे। आप हैं, भगवान हैं, यह संसार है। मुझे कौन भूखों मरने देगा? इसलिए मेरी सम्पत्ति और मैं सब कृष्णार्पण।"

श्री जानकीदेवी इतना कहकर स्वस्थ और शांत बन गईं।

जमनालालजी का मृत शरीर धीरे-धीरे पीला पड़ने लगा। पाँव नीले होने लगे। तब तो याद आया कि जो बचा है उससे भी जुदाई होनेवाली है।

यह दृश्य निकट भूत का है, इसलिए अधिक स्पष्टता से सामने आता है।

सुना, जमनालालजी की बेहोशी और मृत्यु का कारण तो रक्त के अधिक दबाव के कारण उनकी मस्तिष्क-स्थित शिरा का फट जाना था। मैं सोचने लगा, क्या ब्रह्मरंध्र-भेदन भी कपाल के भीतर की शिरा को योग-क्रिया द्वारा भेद देने का ही नाम था? संभव है, प्राचीन ऋषियों को एक ऐसी क्रिया का ज्ञान हो, जिसके द्वारा वे इच्छा होने पर कपाल की शिरा का भेदन करके प्राण छोड़ देते थे। इसीको शायद 'कपाल-क्रिया' कहते रहे हों। जो हो, जमनालालजी ने सुख की मौत पाई। पन्द्रह मिनट के भीतर-भीतर सारा किस्सा खत्म हुआ। मुझे अक्सर लिखते थे, "ईश्वर से माँगो कि मुझे सुख की मौत मिले।" ईश्वर ने उन्हें वही दिया, जो चाहते थे।

जमनालालजी का यह अन्तिम चित्र हृदय को अवश्य ही द्रवित कर देनेवाला है। पर उनका असली चित्र तो उनका कर्म-समुच्चय है, जो भविष्य की पूजा के लिए दीप-शिखा की भाँति स्थायी रूप से मार्ग-प्रदर्शक का काम दे सकता है। वह मनन करनेयोग्य है।

२

जमनालालजी का जन्म ४ नवम्बर सन् १८८९ को हुआ था और मृत्यु हुई ११ फरवरी सन् १९४२ के दिन। कुल ५२ वर्ष ३ महीने और ७ दिन उन्होंने अपने भौतिक शरीर में वास किया। इन वर्षों में संसार की इस रंगभूमि पर जमनालालजी ने अनेक पात्रों के अभिनय किये। सेठ का अभिनय किया, और राजनैतिक नेता का भी। महलों में रहे, जेलों में भी रहे। पुत्र का स्वाँग धारण किया, पिता का भी। पर इन सभी स्वाँगों में कुछ अनोखे लक्षण थे, जो जमनालालजी के हर अभिनय में स्पष्ट प्रकट होजाते थे।

सबसे बड़ी चीज जो उनमें थी, वह था उनका धन के प्रति तिरस्कार। धन के प्रति जमनालालजी की उदासीनता थी, इसके यह माने नहीं कि जमनालालजी उड़ाऊ थे, ऐशो-आराम में रहनेवाले थे या उनमें फिजूलखर्ची थी। जमनालालजी अपने शरीरसंबंधी खर्च में तो अत्यन्त कृपण थे। उनका रहन-सहन बहुत ही सादा और कमखर्चीला था। रसोईघर खानपान की स्वादिष्ट सामग्रियों से शून्य। रहने का मकान धर्मशाला की एक कोठरी। यात्रा प्रायः तीसरे दरजे की गाड़ी से। उनकी मोटर—और वह उनकी क्या, जो उसपर चढ़ बैठे उसीकी—एक बैल के खटारे से गई बीती। उनके वस्त्र खादी कुटकों से सुसज्जित। यह हाल था जमनालालजी की कृपणता का।

सादगी में उन्हें जैसे शूर चढ़ता था। और केवल अपने लिए ही कमखर्च थे सो नहीं, अपने प्रेमी मित्रों पर भी—जहाँ-तक उनके शारीरिक आराम का सम्बन्ध था—अपना यह कमखर्चीलापन लादने में उन्हें संकोच न होता था। मित्र उनका लाख मजाक करें, उनके रसोईघर की हजार आलोचना करें, पर वह टस से मस नहीं होते थे।

किसीको अपने शरीर पर आवश्यकता से अधिक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खर्च करने का अधिकार ही क्या है ? इस मंत्र को उन्होंने यहाँतक पचा डाला था कि यह उनकी एक ग्यारहवीं इन्द्रिय बन गया था। शारीरिक आराम और विश्रामसम्बन्धी इस हद दरजे की कृपणता के बीच उनका धन के प्रति निर्मोह और अद्भुत उदारता, यह दो विषमों का एक अनोखा सम्मिश्रण था। पर इस समन्वय का भाष्य आसानी से किया जासकता है। शारीरिक खर्चसम्बन्धी जमनालालजी की कृपणता इस बात की द्योतक थी कि जो ईश्वर ने हमें दिया उस निधि के हम महज संरक्षक हैं। उसको "स्व" भोगों के लिए नहीं, किन्तु "पर" के उत्थान के लिए ही हम व्यय कर सकते हैं। धन के प्रति उनकी उदासीनता इस बात की द्योतक थी कि धन अन्य साधनों की तरह परोपकार के लिए एक साधारण साधनमात्र है। उसके बिना आसानी से व्यवहार चल सकता है। जहाँ दैवी संपदा है, परोपकार-वृत्ति है, वहाँ धन हो तो क्या, न हो तो क्या ? दैवी संपदा ही प्रधान है, धन गौण साधन है। उनकी यह भावना उनके आत्मविश्वास की निशानी थी। उनकी ईश्वर में अटूट श्रद्धा का यह चिन्ह था। उन्हें युधिष्ठिर के इस कथन का मर्म अच्छी तरह विदित था :

यज्ञाय सृष्टानि धनानि धात्रा,
यज्ञाय सृष्टः पुरुषो रक्षिता च।
तस्मात्सर्वं यज्ञ एवोपयोज्यं,
धनं न कामाय हितं प्रशस्तम्॥

विधाता ने यज्ञ अर्थात् परोपकार के लिए धन पैदा किया और मनुष्य को उसका संरक्षक अर्थात् ट्रस्टी बनाया। इसलिए मनुष्य को अपना सारा धन परोपकार में लगाना चाहिए, न कि ऐहिक भोग-विलास में।

जिस ट्रस्टीशिप की कल्पना गांधीजी ने आज धनिकों के सामने रखी है, उसी पद्धति का युधिष्ठिर ने भी आज से पाँच हजार साल पहले जिक्र किया था। जब मनुष्य धन का एक रक्षकमात्र है और धन की सृष्टि परोपकार के लिए ही हुई है, तो मनुष्य उस धन का––पराये धन का––अपने भोग-विलास के लिए व्यय कर ही कैसे सकता है ? और करता है, तो अमानत में खयानत करता है––ऐसा युधिष्ठिर का कथन था। और यही आज गांधीजी का भी कथन है।

जमनालालजी ने इस सूत्र को अपने व्यवहार में अपनाया। उसका अक्षरशः पालन किया। नतीजा यह हुआ कि जमनालालजी शारीरिक सुख-सामग्रियों में कृपण होते हुए भी परोपकार के लिए बेहद उदा प्रकृति के पुरुष बन गये थे। लाखों का दान उन्हों किया, यह तो सभी जानते हैं। पर अपने मित्रों के कष्ट में खुद फना होजाने की उनकी प्रवृत्ति से सभी परिचित नहीं हैं। किसी मित्र पर कुछ आर्थिक कष्ट आया, तो बस स्वयं अपनेआप उसे कह देते थे, "देखना, तुम्हें कष्ट न हो। मेरा जो कुछ है सो तुम्हारा ही है। इसमें कोई भेद न मानना।" ऐसा कहनेवाले शूरमा बहुत कम होते हैं।

पर जितनी ही जमनालालजी ने धन के प्रति उदासीनता दिखाई, उतना ही लक्ष्मी ने उनका सत्कार किया।

भागवत में समुद्र-मंथन की बड़ी रोचक कथा है। जब देवों और असुरों ने मिलकर अमृत के लिए समुद्र-मंथन किया तो पहलेपहल समुद्र में से विष निकला, जिसके कारण सारा संसार संत्रस्त हो उठा। संसार की व्याकुलता देखकर और लोगों के आग्रह पर उस हलाहल को भगवान शंकर पी गये और इस तरह प्राणियों की रक्षा हुई। उसके बाद कामधेनु गाय निकली, फिर उच्चैःश्रवा घोड़ा निकला, फिर ऐरावत हाथी आया, कौस्तुभ मणि निकली, कल्पवृक्ष और अप्सराएँ निकलीं, और उसके बाद लक्ष्मी निकली। पता नहीं, यह कथा सृष्टि-रचना का क्रमबद्ध इतिहास तो नहीं है। क्या पृथ्वी पर पहलेपहल विषैली हवा थी ? शायद विष में उसी का संकेत हो। उसके बाद जब गाय, घोड़े, हाथी इत्यादि की सृष्टि उत्पन्न होचुकी और लोग उनका तथा धरती का ठीक उपयोग करने लगे, परिश्रम करने लगे तो उसके फलस्वरूप कल्पवृक्ष तो निकलना ही था। परिश्रमरूपी कल्पवृक्ष से तो फिर जो चाहो सो मिले।

और जब परिश्रम होने लगा तो धन की वृद्धि तो होनी ही थी। किन्तु धन की प्रतीक लक्ष्मी ने अपने लिए स्वामी चुनने में जिस विवेक का परिचय दिया वह हरेक धनेच्छु के लिए एक शिक्षाप्रद पाठ है। लक्ष्मी ने सोचा, मैं किसे वरण करूँ ? मुझे तो सर्वथा निर्दोष गुणशीलवाला वर चाहिए। दुर्वासा जैसे तपस्वी में क्रोध है, इसलिए वह मेरे योग्य नहीं। बृहस्पति ज्ञानी है, तो अनासक्त नहीं। ब्रह्मा महत्त्वशाली है, पर उसने काम पर विजय प्राप्त नहीं की। इन्द्र ऐश्वर्यशाली तो है, पर उसका ऐश्वर्य दूसरों के आश्रय पर है। परशुराम धार्मिक है, पर प्रेम से रहित है। शिवि में दया है, पर अन्य गुण उसमें नहीं। कार्तवीर्य वीर है,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मृत्यु से त्रस्त है। सनकादि अनासक्त हैं, तो अकर्मण्य हैं। मार्कण्डेय की आयु लम्बी है, पर वह शीलरहित है। दूसरी ओर हिरण्यकशिपु जैसे शीलवान है, तो दीर्घायु नहीं। शंकर में सब गुण हैं, पर उनकी वेशभूषा मंगलमय नहीं। विष्णु में सब गुण हैं, पर उन्हें कहाँ लक्ष्मी की गरज पड़ी है ? विष्णु की इस निस्पृहता ने लक्ष्मी को अधिक आर्कषित किया और अन्त में उन्हींके गले में उसने वरमाला डाली।

विलोकयन्ती निरवद्यमात्मनः
पदं ध्रुवं चाव्यभिचारिसद्गुणम्।
गन्धर्वयक्षासुरसिद्ध चारण
त्रैविष्टपेयादिषु नान्वविन्दत ॥

नूनं तपो यस्य न मन्युनिर्जयो
ज्ञानं क्वचित्तच्च न संगवर्जितम्।
कश्चिन्महांस्तस्य न कामनिर्जयः
स ईश्वरः किं परतोव्यपाश्रयः॥

धर्मः क्वचित्तत्र न भूतसौहृदं
त्यागः क्वचित्तत्र न मुक्तिकारणम्।
वीर्यं न पुंसोऽस्त्यजवेगनिष्कृतं
न हि द्वितीयो गुणसंगवर्जितः॥

क्वचिच्चिरायुर्न हि शीलमंगलं-
क्वचित्तदप्यस्ति न वेद्यमायुषः।
यत्रोभयं कुत्र च सोऽप्यमंगलः
सुमंगलः कश्चन कांक्षते हि माम्॥

एवं विमृश्याव्यभिचारिसद्गुणै-
र्वरं निजैकाश्रयतागुणाश्रयम्।
वव्रे वरं सर्वगुणैरपेक्षितं
रमा मुकुन्दं निरपेक्षमीप्सितम्॥

मतलब, जो लक्ष्मी का स्वामी बनना चाहता है, उसमें तप, अक्रोध, ज्ञान, अनासक्ति, इन्द्रियों का निग्रह और निराश्रयवृत्ति होनी चाहिए। वह धर्म का उपासक हो, स्नेहार्द्र हो, त्यागवृत्तिवाला हो, वीर हो, और निस्पृह हो। ये गुण जिसमें हों, लक्ष्मी उसके पीछे दौड़ती है। पर जो धन के पीछे दौड़ते हैं, लक्ष्मी उनके यहाँ दीर्घकाल तक नहीं टिकती।

जमनालालजी में ये सारे गुण नहीं आये, पर वह इन गुणों के उपासक थे। धन के प्रति निस्पृहता, उदासीनता उनमें कूट-कूटकर भरी थी। लक्ष्मी ने भी इसीलिए उनको वरा।

धन के प्रति यह तिरस्कार बचपन से ही उनमें जम चुका था। जन्म तो उनका गरीब माता-पिता के घर में हुआ था, पर जहाँ दत्तक होकर आये थे वह घर समृद्धिशाली था। पितामह बछराजजी का अपने दत्तक पौत्र जमनालाल पर काफी स्नेह था। पर तो भी दत्तक सो तो दत्तक। और बछराजजी का स्वभाव था क्रोधी। एक दिन क्रोध में बछराजजी ने बालक जमनालाल को कुछ बुरा-भला कह दिया। और यह भी कहा कि तुम्हें तो मेरे धन से प्रेम है, मुझसे नहीं; इसलिए तुम वापस अपने जन्म-दाता पिता के यहाँ चले जाओ। जमनालालजी जैसे आत्माभिमानी बालक को इससे बुरा तो लगना ही था। पर इस घटना में उन्हें अपने नैसर्गिक गुणों को प्रकट करने का मौका मिल गया। चट अपना बधना-बोरिया बाँधकर वह घर से निकल बाहर हुए। दौलत को लात मारी और अपनी निर्लोभिता का उन्होंने अद्भुत परिचय दिया।

बछराजजी ने सोचा होगा कि शायद बालक जमनालाल को निकाला नहीं जासकेगा। दत्तक पुत्र का भी तो कानूनन हिस्सा है ही, और जमनालालजी अपना हिस्सा माँग सकते थे। कोर्ट में दावा भी कर सकते थे। पर उन्होंने ऐसा न कर बछराजजी को एक दस्तावेज लिखकर देदिया, जिसमें उन्होंने अपने सारे-के-सारे कानूनी हक को तिलांजलि देदी। जो दस्तावेज उन्होंने बछराजजी को दिया, उसपर स्टाम्प लगाकर उसे पूरा कानूनी रूप भी देदिया। बछराजजी लड़के की यह त्यागवृत्ति, निर्भयता, आत्माभिमान, धर्मभीरुता और स्वाश्रयता देखकर गद्गद होगये। अहिंसा की विजय हुई। बछराजजी को अपनी भूल का ज्ञान हुआ और उन्होंने बालक को वापस बुला लिया।

जमनालालजी ने जो पत्र उस समय बछराजजी को लिखा, वह एक अनूठा दस्तावेज है। जमनालालजी की उम्र उस समय केवल सत्रह साल की थी। सत्रह साल की उम्र में ही बालक जमनालाल के विचार कितने सुलझ गये थे, उनमें कितनी निर्भयता आगई थी, धन के प्रति उनकी कितनी उदासीनता थी, उनमें कितना आत्मविश्वास था, धर्म में उनकी कितनी श्रद्धा थी, दान में कितनी अभिरुचि थी, विपक्षी के प्रति क्रोध का उनमें कितना अभाव था, भाषा में कितनी स्पष्टोक्ति थी, ये सब बातें जमनालालजी का वह पत्र अत्यन्त स्पष्टता से हमें बताता है। ये सब गुण, जो बालक जमनालाल में बचपन में ही आगये थे, आगे जाकर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पनपते ही गये और जमनालालजी को एक महान् व्यक्ति बनाने में सहायक हुए। जो पत्र उन्होंने अपने पितामह बछराजजी को लिखा था, उसकी प्रतिलिपि[१] देना यहाँ आवश्यक जान पड़ता है:--

।। श्री गणेशजी ।।

सिद्ध श्री वर्धा शुभस्थान पूज्य श्री बछराजजी रामधनदास सूं लिखी चि० जमन का पांवांधोक बांचीज्यो। अठे उठे श्री लक्ष्मीनारायणजी महाराज सदा सहाय छे। अपरंच समाचार एक बांचीज्यो। आपकी तबीयत आज दिन हमारे ऊपर निहायत नाराज होगई सो कुछ हरकत नहीं। श्री ठाकुरजी की मरजी और गोद का लिग्रोड़ा था जद आप इस तरह कह्यो। सो आपको कुछ कसूर नहीं, जिको हमाने गोद दियो जिनको कसूर छे। बाकी आप कह्यो कि तुम नालिस करो सो ठीक। बाकी हमारो आपके ऊपर कुछ कर्जो छे नहीं। आपको कमायेड़ो पीसो छे। आपकी खुसी आवे सो करो। हमारो कुछ आप ऊपर अधिकार छे नहीं। हमां आपसूं आज मिती ताईं तो हमारे बारे में अथवा जो हमारे ताईं जो खर्च हुयो सो हुयो, बाकी आज दिन सूं आप कने सूं एक छदाम कोड़ी हमां लेवांगा नहीं, अथवा मंगावांगा नहीं। आप आपके मन मां कोई रीत का विचार करज्यो मतना। आपकी तरफ हमारो कोई रीत को हक आज दिन सूं रह्यो छे नहीं और श्री लक्ष्मीनारायणजी सूं अर्ज ये है कि आपको शरीर ठीक राखे और आपने हाल बीस-पचीस बरस तक कायम राखे। और हमां जठे जावांगा, बठेसूं थांके ताईं इस माफक ठाकुरजी सूं विनती करांगा। और म्हारे सूं जो कुछ कसूर आज ताईं हुयो सो सब माफ करजो। और आपके मन में हो कि सब पीसां का साथी है, पीसां के ताईं सेवा करे छे, सो हमारे मन मां तो आपके पीसां की बिलकुल छे नहीं। और श्री ठाकुरजी करेगा तो आपके पीसे की हमारे मन में आगे भी आवेगी नहीं। कारण हमारी तगदीर हमारे साथ छे। और पीसो हमारे पास होकर हमां कांई करांगा। म्हाने तो पीसा नजीक रहने की बिलकुल परवा छे नहीं। आपकी दया से श्री ठाकुरजी का भजन सुमिरन जोकुछ होवेगा सो करांगा। सो इस जनम मांही भी सुख पावांगा और अगला जनम मांही भी सुख पावांगा। और आप आपके चित्त मां प्रसन्नता राखियो। कोई रीत को फिकर करजो मतना। सब झूठा नाता छे। कोई कोई को पोतो नहीं। और कोई कोई को दादो नहीं। सब आप आपका सुख का साथी छे। सब झूठो पसारो छे। आप हाल ताईं मायाजाल मांही फंस रह्या छो। हमां आज दिन आपके

---

१. हिन्दी अनुवाद पत्र का इस प्रकार है:--

।। श्री गणेशजी ।।

सिद्ध श्री वर्धा शुभस्थान पूज्य श्री बछराजजी रामधनदास से चि० जमन का चरण-स्पर्श। सर्वत्र श्री लक्ष्मीनारायणजी महाराज सदा सहाय हैं। समाचार एक निगाह करें। आप आज मुझपर निहायत नाराज होगये सो कोई चिन्ता नहीं। श्री ठाकुरजी की मर्जी। मैं गोद लिया हुआ था तब आपने ऐसा कहा। पर आपका कुछ भी कसूर नहीं है। कसूर है उनका, जिन्होंने मुझे गोद दिया।

आपने कहा, नालिश करो, सो ठीक। पर मेरा आपपर कोई कर्ज तो है नहीं। आपका कमाया हुआ पैसा है। आपकी खुशी हो सो करें। मेरा आपपर कुछ अधिकार नहीं।

आजतक मेरे बाबत या मेरे लिए जो कुछ आपका खर्च हुआ सो हुआ। आज के बाद आपसे एक छदाम--कौड़ी भी मैं लूंगा नहीं और न मँगाऊँगा ही। आप अपने मन में किसी किस्म का खयाल न करें। आपकी तरफ आजसे मेरा किसी तरह का हक नहीं रहा है। श्री-लक्ष्मीनारायणजी से मेरी अर्ज है कि आपका शरीर ठीक रखें और आपको अभी बीस-पचीस वर्षतक कायम रखें। मैं जहाँ जाऊँगा, वहींसे आपके लिए ठाकुरजी से इस प्रकार विनती करता रहूँगा। मुझसे आजतक जो कुछ कसूर हुआ वह माफ करें।

आपके मन में यह हो कि सब पैसों के साथी हैं, और यह भी पैसे के लिए सेवा करता है, सो मेरे मन में तो आपके पैसे की चाह बिलकुल नहीं है। और ठाकुरजी करेंगे तो आपके पैसे की भविष्य में भी मन में आयेगी नहीं। क्योंकि मेरी तकदीर मेरे साथ है। और पैसे मेरे पास हों भी तो मैं क्या करूँगा? मुझे तो पैसों के नजदीक रहने की बिलकुल परवा नहीं है। आपकी दया से श्री ठाकुरजी का भजन-सुमरन जो कुछ होगा सो करूँगा, जिससे इस जन्म में सुख पाऊँ और अगले जन्म में भी।

आप प्रसन्नचित्त रहें। किसी किस्म की फिक्र न करें। सब झूठे नाते हैं। न कोई किसीका पोता है, न कोई किसीका दादा। सब अपने-अपने सुख के साथी हैं। सब झूठा पसारा है। आप अभीतक मायाजाल में फँसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपदेश सूं मायाजाल सूं छूट गया छां। आगे श्री भगवान संसार सूं बचावेगा। और आपके मनमां इस तरह बिलकुल समझो मतना कि हमारे ऊपर नालिस फरियाद करेगो। हमां हमारे राजी खुशी सूं टिकिट लगाकर सही कर दीनी छे कि आपके ऊपर अथवा आपकी स्टेट, पीसा, रुपया, गहना-गांठी और कोई भी सामान ऊपर आज से बिलकुल हक रह्यो नहीं सो जाणज्यो। और हमारे हाथ को कोई को करजो छे नहीं। कोई ने भी एक भी पीसो देनो छे नहीं सो जाणज्यो। और तो समाचार छे नहीं। और समाचार तो बहुत छे, परन्तु हमारे से लिख्यो जावे नहीं।

सम्वत् १९६४ मिती वैसाख बदी २, मंगलवार पूज्य श्री १०५ दादाजी श्री बछराजजी सूं जमन का पांवांधोक वांचीज्यो।

घणे घणे मानसेती आपकी तरफ हमारो कोई रीत को लेन-देन रह्यो नहीं। श्री ठाकुरजी के मन्दिर को काम बराबर चलाज्यो। और आपसूं दान धरम बने सो खूब करता जाइयो और ब्राह्मण साधू ने गाली बिलकुल दीजो मतना और कोईने भी हाथको उत्तर देइजो, मुंह को उत्तर दीजो मतना। ज्यादा कांई लिखां। इतना मांह समझ लीजो। और हमां आपकी चीजां सागे ल्यांगा नहीं। सो सर्व अठेई आपके छोड़ गया छां। खाली अंग ऊपर कपड़ा पहर्यां छां।

रहे हैं। मैं आज आपके उपदेश से मायाजाल से छूट गया। आगे श्रीभगवान संसार से बचावें।

अपने मन में आप इस तरह कदापि न समझें कि यह हमारे पर नालिश-फरियाद करेगा। मैंने अपनी राजी-खुशी से टिकट लगाकर सही करदी है कि आपपर अथवा आपकी स्टेट, पैसे, रुपये, गहना-गांठी आदि किसी सामान पर आज से मेरा कतई हक नहीं रहा है। और मेरे हाथ का न कोई कर्ज बाकी है। किसीका एक पैसा भी नहीं देना है।

अन्य समाचार कुछ है नहीं। समाचार तो बहुत हैं, पर मेरे से लिखे नहीं जाते।

संवत् १९६४ मिती बैसाख कृष्णा २, मंगलवार पूज्य श्री १०५ दादाजी श्री बछराजजी से जमन का चरणस्पर्श।

बहुत-बहुत सम्मान से। आपकी तरफ मेरा कोई रीत का लेन-देन नहीं रहा है। श्री ठाकुरजी के मन्दिर का काम बराबर चलावें। आपसे दान-धर्म जो बने सो खूब करते जावें। ब्राह्मण-साधु को गाली बिलकुल न दें। और किसीको भी हाथ का उत्तर दें, मुंह का उत्तर नहीं। ज्यादा क्या लिखूं? इतने में ही समझ लें।

और मैं आपकी कोई चीज साथ नहीं लूंगा। सब यहीं छोड़ जाता हूं। सिर्फ अंग पर कपड़े पहने हूं।

जमनालालजी के अनेक गुण हैं, जो उनकी कीर्त्ति को स्थायी रखेंगे। पर यदि जमनालालजी में अनेक गुण न भी होते, तो उनका यह अकेला पत्र भी उनके यश को अमर बना रखने के लिए काफी था। कितने माई के लाल होंगे, जो घर-आई लक्ष्मी से मुँह मोड़कर, बिना किसी विषाद या उद्वेग के, इस तरह धन से भरे घर को लात मार दें?

जमनालालजी का यह पत्र अवश्य ही कल्याण-मार्ग के पथिकों के लिए अँधेरे की ज्योति है। या तो यह चिट्ठी **"ताप-तिमिरतरुण-तरणि-किरण-मालिका"** है।

३

पर क्या जमनालालजी राज-काजी भी थे? थे। किन्तु राजनीति उनका शाश्वत कार्य नहीं था। वह कांग्रेस-कार्यकारिणी के वर्षोंतक सदस्य रहे, कई बार जेल गये, राजनीतिक मुठभेड़ों में सदा आगे रहे, इस सबमें प्रसिद्धि भी पाई। पर वह राजनीतिक वातावरण से स्वभावतः तो अलग-से ही थे, यह कहना बेजा नहीं होगा। उनकी वास्तविक रुचि का विषय था परमार्थ, परोपकार। राजनीति उनके लिए परमार्थ का हेतु थी, यह उनका ध्येय नहीं थी।

मनुष्य की गढ़न उसके सामयिक वातावरण और परिस्थिति के अनुरूप होती है। किसी तेजस्वी पुरुष को यदि हम एक बड़े राजनीतिक नेता के रूप में देखते हैं, तो हम भूल से यह मान बैठते हैं कि उसकी तेजस्विता उसके प्रमुख राजनीतिक कार्यों का परिणाम है। पर वस्तुस्थिति ठीक इसके विपरीत होती है। तेजस्विता, परोपकारी वृत्ति, निर्भयता, यही उस तेजस्वी मनुष्य के बुनियादी गुण हैं। राजनीतिकता अथवा अन्य तेजस्वी कार्य उन हृदयस्थ गुणों के लक्षण मात्र हैं, जो सामयिक आवश्यकताओं के ढाँचे में ढलकर भिन्न-भिन्न चेष्टा द्वारा अपनेआपको व्यक्त करते रहते हैं। अपने समय के व्यक्तियों में तुलसीदासजी महान् व्यक्ति थे और अशोक भी। प्रवृत्तियाँ पृथक् थीं, तो भी बुनियादी सद्गुण तो दोनों में ही थे। जमाने के तकाजे ने एक को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सन्त बनाके चमकाया तो दूसरा सम्राट् बनके तपा ।

गांधीजी एक महान् व्यक्ति हैं और बेजोड़ राजनीतिक नेता भी । पर असल में तो सत्य के तकाजे ने उन्हें राजनीति में घसीटा । उनका वास्तविक गुण तो शुद्ध सत्य है । राजनीति न तो उनका ध्येय है, न वह इसके कारण महान् व्यक्ति हैं। महत्ता उनकी स्वतन्त्र विभूति है। उनकी राजनीति उस विभूति का फल है । हजार साल पहले यदि गांधीजी जन्मते, तो भी उनकी महत्ता तो इतनी ही होती, पर उनके कार्य राजनीतिक न होकर किसी दूसरी वांछनीय दिशा में होते ।

यदा यदाहि धर्मस्य ग्लानिर्भवति भारत ।
अभ्युत्थानमधर्मस्य तदात्मानं सृजाम्यहम् ॥

इस ईश्वरीय प्रतिज्ञा का अर्थ इतना ही है कि जिस समय सन्ताप होता है उस समय कोई दैवी विभूति उस सन्ताप को दूर करने के लिए प्रकट होती है। मूक पशुओं की यज्ञ के नाम पर होनेवाली हत्या को मिटाने और बढ़े हुए भोग-विलास और विषय-वासना पर अटकाव डालने के लिए बुद्ध जन्मे । तो गोरी प्रजा के बढ़े हुए लोभ को अटकाने, उनके द्वारा पीली, काली, गेहुँआँ प्रजा के दुख-दर्दों को काटने, उनकी परतन्त्रता मिटाने , उनकी जड़ता हटाने और संसार में अहिंसा-स्थापना के लिए शायद गांधीजी ने जन्म लिया हो। हेतु तो दोनों में धर्म का अभ्युत्थान था, पर बाहरी रूप एक का संन्यासी का था, दूसरे का राजनीतिक नेता का है ।

पर यह तो बड़ी आत्माओं की बात हुई ।

पर मध्यम श्रेणी के लोगों के जीवन का भी तो हेतु होता है । राम के साथ वानर जन्मे, कृष्ण के साथ गोप । बुद्ध के साथ श्रमण आये । तो गांधीजी के साथ अनेक नेता और स्वयंसेवक-सेना आई ।

तो जमनालालजी भी परमार्थ के लिए आये । बाहरी रूप उनका चाहे नेता का रहा, पर उनका मन तो परमार्थ में बसा था। बुद्ध के समय में वह जन्मते, तो श्रमणों की सेवा में दान-धर्म करते-करते शायद स्वयं श्रमण बन जाते । इस जमाने में जन्मे, तो राजनीतिक वातावरण से अलिप्त न रह सके । कहा जासकता है कि उनके परमार्थ ने उन्हें राजनीति में धर घसीटा । और इसका भी दिलचस्प इतिहास है ।

जमनालालजी के घर में कुछ जमींदारी भी थी। उनके पितामह बछराजजी के जमाने में सरकारी वसूली का खजाना बैलगाड़ी पर लादे हुए कुछ सिपाही उनकी जमींदारी में से गुजरे और, महज इसीलिए कि उन सिपाहियों को खाने के लिए सब चीजें मुफ्त मिलीं पर घी-दूध कुछ कम मिला, उनके एक प्यादे को सरकारी सिपाहियों ने खूब पीटा। उनके घराने की सरकार में काफी चलती थी। उनके पितामह बछराजजी ऑनरेरी मजिस्ट्रेट भी थे । उन्होंने सरकारी सिपाहियों को सजा दिलाने की कोशिश की, पर दौड़-धूप करनेपर भी बजाज-कुटुम्ब को न्याय न मिला । जमनालालजी के चित्त को इस घटना से काफी सदमा पहुँचा। परमार्थ-वृत्ति जमनालालजी को राजनीति में ढकेलने लगी।

इतने में एक और किस्सा होगया । इनके एक मुनीम के रिश्तेदार के घर में आग लग गई । इनके मुनीम अपने रिश्तेदार के यहाँ दौड़कर पहुँचे और आग बुझाने में सहायता देने लगे । उस घर में कुछ कीमती जेवर वगैरा भी थे। इतने में पुलिस पहुँची और इनके मुनीम को वहाँसे हटने की हिदायत की । मुनीम ने कहा, यहां कुछ जेवर हैं, जो इस होहल्ले में गायब भी होसकते हैं; इसलिए मैं हट नहीं सकता । बस पुलिस ने इतने ही पर उस मुनीम को खूब पीटा । बेचारा अधमरा-सा होगया । जमनालालजी के पितामह बछराजजी ने कुछ शोरगुल मचाना चाहा, तो पुलिस ने उन्हें कह दिया कि या तो आप चुप रहें, वरना आपको भी भुगतना पड़ेगा । बछराजजी ने समझ लिया कि जहाँपर न्याय माँगना भी गुनाह है, वहाँ न्याय की आशा ही बेकार है ।

भोजने यत्र सन्देहो, धनाशा तत्र कीदृशी ?

इन घटनाओं से जमनालालजी तड़फड़ाने लगे। अभी तो वह नादान बालक ही थे, पर हमारी अवस्था असहाय है, इतना तो वह समझ गये । इस निस्सहाय अवस्था को देखकर उनकी विचार-धारा तेजी से दौड़ने लगी। हम निर्बल क्यों हैं ? क्यों हम जापान की तरह उन्नत नहीं होसकते ? हमें शिक्षा क्यों नहीं दी जाती ? हमारी गरीबी की दवा क्यों नहीं की जाती ? क्यों हमें न्याय नहीं मिल सकता ? दूसरे मुल्कों में लोगों की अपनी सरकार क्यों है ? हमारे यहाँ पर-राज्य क्यों ? इससे क्या हानि है ? विचारों के इस भँवर-जाल में वह गोते खाने लगे । पता नहीं, क्या-क्या तर्क-वितर्क बालक जमनालाल की बुद्धि ने किये होंगे। पर स्वराज्य ही इस स्थिति की एकमात्र औषध है, इस निर्णय पर वह पहुँचे, यह तो हम सभी जानते हैं। परमार्थवृत्ति ने जमनालालजी को राजनीतिक प्रवृत्तियों की ओर एक कदम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आगे बढ़ाया। पूना के "केसरी" को उन्होंने एक सौ रुपया उस समय बतौर दान के भेजा, जो उनके बड़े दानों की पहली किस्त मानी जासकती है। सौ रुपया यों कोई बड़ी रकम नहीं है, पर बड़ी इसलिए है कि यह बालक जमनालाल ने अपने जेब-खर्च में से बचाई हुई रकम में से भेजी थी। बालक जमनालाल को रोज रुपया-अधेली हाथ-खर्च के लिए अपने पितामह की ओर से मिला करता था। उसमें से उन्होंने बचा-बचाकर मुश्किल से सौ रुपये के करीब इकट्ठे किये थे, जो उन्होंने "केसरी" को भेज दिये। स्वदेश-सेवा के लिए यह उनका पहला दान था। पीछे तो उन्होंने अपने जीवन में अनेक बड़े-बड़े दान किये। पर उनके कथनानुसार जो आनन्द उन्हें इस छोटे-से दान में मिला, वह लाखों के दान में नहीं आया।

पर वह अपनी मर्यादा समझते थे। वह जानते थे कि राजनीति में वह परोपकार-वृत्ति से ही सहायता दे सकते हैं। जो नेता इस क्षेत्र में थे, जिन्हें राजनीति का ज्ञान था, जिन्हें राजनीति में दिलचस्पी थी और जो इस दिशा में स्वार्थ छोड़कर सेवा करते थे, उन्हें सहायता देना यही उनका धर्म है ऐसा उन्होंने माना। परोपकारी पुरुषों के सहयोग में आना इसलिए हर हालत में उन्होंने अपना कर्त्तव्य माना। उन्हीं लोगों की संगति में वह बैठने भी लगे।

इस बीच में नये-नये कारण उन्हें वांछित दिशा में प्रेरते रहे। एक मर्तबा वह डी० एस० पी० से मिलने गये थे। बातों ही बातों में लोकमान्य के विलायत जाने की चर्चा चली, तो डी० एस० पी० ने कहा, "अच्छा हो यह जहाज डूब जाये।" उन्हें अंग्रेज अफसर की इस मनोवृत्ति पर अत्यन्त खेद हुआ। कुछ आवेश के साथ उन्होंने कहा, "पर आपके भाई भी तो उसी बोट में हैं, वे भी तो डूबेंगे।" इतना कहकर भी उन्हें शांति नहीं मिली। उन्हें डी० एस० पी० के ओछेपन में अपनी बेबसी दिखाई देने लगी, और वह उन्हें बुरी तरह सताने लगी। राजनीति में दिलचस्पी लेना उन्हें अपना नैतिक कर्त्तव्य जँचने लगा। उसके भँवर में वह गोते खाने लगे।

गंगा की धार आगे बढ़ी। समय की रफ्तार के साथ जमनालालजी का स्वदेशभक्ति का रंग भी गाढ़ा होने लगा। वह नेताओं से सम्पर्क बढ़ाने लगे। नेताओं के व्याख्यानों को मानों अत्यन्त आतुरता से पीजाते थे। उन दिनों के नेता लोकमान्य तिलक थे। उनसे भी जमनालालजी का सम्बन्ध था। पूज्य मालवीयजी के समागम में भी आ चुके थे। अन्य नेताओं से भी उनका गाढ़ा परिचय था। पर उनकी आँखें तो गांधीजी पर ही गड़ी हुई थीं। उनको स्वराज्य की प्यास तो थी, पर उसकी तह में तो धर्म की प्यास थी। इसलिए गांधीजी की ओर उनका आकर्षण स्वाभाविक ही बढ़ने लगा।

गांधीजी इन दिनों अफ्रिका में थे। पर बिना देखे ही गांधीजी में जमनालालजी की भक्ति जम गई। जमनालालजी में स्वदेश-भक्ति के साथ-साथ सादगी और आत्मोत्थान की लगन थी। इसलिए गांधीजी की ओर उनकी आँखें सहज ही जाती थीं। गांधीजी का अनोखापन उन्हें अपनी ओर जोर से खींच रहा था, और गांधीजी जब स्वदेश लौटे तो वह उनके सहवास में अधिकाधिक आने लगे। गांधीजी का भी इनके प्रति स्नेह बढ़ने लगा। एक रोज जमनालालजी ने हठात् गांधीजी से कहा, "आपसे एक दान माँगता हूँ।" गांधीजी को सुनकर आश्चर्य हुआ कि जमनालाल क्या दान माँगेगा।

"कहो तो सही। देखूँ, क्या माँगते हो। शक्ति होगी तो दूँगा।"

"बस मैं इतना ही चाहता हूँ कि मुझे भी देवदास का भाई, अपना पाँचवाँ पुत्र आप मानलें।"

गांधीजी को सानन्द आश्चर्य हुआ और उन्होंने "तथास्तु" कह दिया। गांधीजी का पुत्र बनने के लिए भी मनुष्य में पात्रता चाहिए। गांधीजी का दत्तक पुत्र बनना या शिष्य बनना एक ही बात है। किसी महापुरुष का दत्तक पुत्र बनना या शिष्य बनना यह एक कमर तोड़ने-वाली जिम्मेदारी है। और आत्मोत्थान का एक वरदान भी है। जिम्मेदारी को निबाह दे तो बड़ी बात। न निबाहे तो? क्या पाप का भागी भी बन सकता है? कौन जाने। पर जो सद्भाव से अमल करता है वह सफल हो तो क्या और न हो तो क्या। उसकी जिम्मेदारी तो फिर ईश्वर ओढ़ लेता है। इसलिए पाप का भागी वह कैसे होसकता है?

कर्मण्येवाऽधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।

जो हो, जमनालालजी ने एक बड़े साहस के क्षेत्र में कदम रखा और गांधीजी ने उस साहस को उत्तेजन दिया। वह दिन और उनकी मृत्यु का दिन इसके बीच के समय को उन्होंने गांधीजी के 'पुत्रत्व' को निबाहने में बिताया। जी-जान से उन्होंने प्रयत्न किया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी से सम्बन्ध जुड़ने के बाद तो जमनालालजी का गांधीजी के यहाँ आना-जाना जोर से बढ़ने लगा। अन्य नेताओं से भी सम्पर्क बढ़ा। सरकार की आँखों में यह बात आने लगी। पर उन्होंने इसकी कोई परवा नहीं की। इसी बीच उन्हें रायबहादुर की उपाधि मिल गई। जमनालालजी का उपाधि के लिए कोई विरोध नहीं था; क्योंकि उन्होंने अपने धर्म के मार्ग में इसे रोड़ा नहीं माना था। पर यदि धर्म के मार्ग में उपाधि बाधक हो, तो उससे चिपटे रहने का भी उन्हें मोह नहीं था।

उपाधि मिलते ही उन्होंने गांधीजी को इत्तिला दी, "मुझे आशीष दीजिए।" "मैं क्या आशीष दूं ? सम्मान का अच्छा उपयोग करो। अपमान मनुष्य की इतनी क्षति नहीं करता, जितना कि सम्मान करता है। सम्मान एक भयंकर वस्तु है, जिसका लोगों ने सदुपयोग तो कम किया, दुरुपयोग ज्यादा किया है। तुम उसका सदुपयोग करो। मेरी आशीष है कि यह सम्मान तुम्हारे आत्मोत्थान में बाधक न हो।"

गांधीजी की इस आशीष को जमनालालजी ने सर पर चढ़ाया, उपाधि धारण की और 'रायबहादुर जमनालाल' बन गये। पर उनकी मनोवृत्ति से उपाधि मेल नहीं खा सकी। दोनों का समन्वय नहीं होसका। और अन्त में उपाधि ने उनसे रुखसत ली। परोपकार की वेदी पर ही 'उपाधि' का बलिदान हुआ। उपाधि का सदुपयोग ही हुआ।

सन् १९१८ की घटना है। नागपुर के कमिश्नर श्री मास्किंग ने उन्हें मिलने बुलाया। वह नागपुर पहुँचे। कमिश्नर के पास एक बड़ी-सी फाइल रखी थी, जो शायद उनके सम्बन्ध में तैयार की हुई सी० आई० डी० की रिपोर्ट थी। कमिश्नर ने पहले आवभगत करके पूछा—"आप गांधीजी के पास जाया करते हैं ?"

"जी हाँ।"

"क्या आपके यहां मिसेज नायडू, नेकीराम शर्मा, देवीप्रसाद खेतान आदि राजनीतिक कार्यकर्त्ता ठहरा करते हैं?"

"जी हाँ।"

"आपको मालूम होगा कि वर्मेण्ट आपको बहुत मान की दृष्टि से देखती है, और गवर्मेण्ट में आपका बहुत मान है।"

"जी हां।"

"आपपर ज्यादा जवाबदारी है।"

"यह ठीक है। पर जो लोग मेरे यहाँ ठहरते हैं, उनके राजनीतिक विचारों से मेरा कोई खास सम्बन्ध नहीं है। मेरे विचारों के बारे में आपके पास कोई रिपोर्ट हो तो आप मुझसे जवाब माँग सकते हैं। मैं उनका खुलासा कर सकता हूँ। पर राजनीतिक मतभेद रखते हुए भी मैं अपने मित्रों से या अपनी समझ के अनुसार जो देश की सेवा करते हैं उनसे सम्बन्ध न रखूँ, न मिलूँ, या अपने यहाँ उन्हें न ठहरने दूँ, यदि सरकार की यह मंशा हो, तो यह ज्यादती है। उसका पालन करना किसी भी मनुष्य के लिए, जो अपनेआपको मनुष्य समझता हो, असम्भव है।"

"आप गांधीजी के पास जाते हैं, या राजनीतिक लोग आपके यहाँ ठहरते हैं, इससे आपपर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता। आप तो समझदार आदमी हैं। पर दूसरे लोगों पर इसका बुरा असर पड़ना सम्भव है। इसलिए आपको विशेष सावधानी से काम लेना चाहिए।"

"मेरे पूर्वपरिचित लोग, चाहे वे किसी भी विचार के क्यों न हों, मेरे यहाँ आयेंगे तो उनका आतिथ्य करना मेरा धर्म है। मैं उन्हें रोक नहीं सकता। गांधीजी के प्रति मेरा पूज्य भाव है। मैं उनसे सम्बन्ध नहीं छोड़ सकता।"

उसने बहुत क्रोध के आवेश में कहा—"तो आपके विद्यालय की नई इमारत का उद्घाटन चीफ कमिश्नर नहीं करेंगे।"

सर बेंजमिन राबर्टसन उन दिनों चीफ कमिश्नर थे। मारवाड़ी विद्यालय की नई इमारत का उद्घाटन उन्हींके हाथों होना निश्चित होचुका था। कमिश्नर की बातों से मालूम हुआ कि चीफ कमिश्नर केवल जमनालालजी के कारण विद्यालय की नई इमारत का उद्घाटन नहीं करेंगे। जमनालालजी चीफ कमिश्नर से खूब परिचित थे। विद्यालय की संस्था से चीफ कमिश्नर को प्रेम भी बहुत था। जमनालालजी ने कमिश्नर को उत्तर दिया:—

"विद्यालय की कमेटी की इच्छा चीफ कमिश्नर के हाथ से उद्घाटन कराने की है। यदि वह नहीं करना चाहें तो उनकी खुशी की बात है। मैं क्या कर सकता हूँ ?"

इसपर कमिश्नर ने मारे क्रोध के टेबल पर जोर से हाथ पटककर कहा :—

"आपको सरकार की ओर से रायबहादुरी मिलने के बाद से ही आपने इन लोगों से मिलना-जुलना शुरू किया है।"

जमनालालजी ने कमिश्नर का भाव यों समझा कि पहले तो उन्होंने सरकार से रायबहादुरी लेली, अब इधर पब्लिक में नाम कमाने की इच्छा से राजनीतिक क्षेत्र में जा पहुँचे। उन्होंने उत्तर दिया :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"मैंने तो रायबहादुरी के लिए सरकार से कभी कहा नहीं। न किसीसे कोशिश ही कराई। आपका यह समझना कि रायबहादुरी मिलने के बाद मेरा सम्बन्ध इन लोगों से हुआ है, बिलकुल गलत है। मेरा इन लोगों से बहुत पुराना सम्बन्ध है। यदि आपके सी० आई० डी० वालों ने पहले इस बात की रिपोर्ट न की हो, तो यह आपके डिपार्टमेंट की भूल है। आप जानना चाहें तो मैं अपने कागजपत्रों से यह साबित कर सकता हूँ कि इन लोगों से मेरा सम्बन्ध रायबहादुरी मिलने के बहुत पहले का है।"

"अच्छा, आप कलक्टर से मिलकर समझौता कर लीजिए।"

"इसमें समझौते की तो कोई बात नहीं मालूम होती। जो लोग मेरे यहाँ ठहरते आये हैं वे फिर भी ठहरेंगे। जब कितने ही सरकारी अफसर, जिनको मैं जानता हूँ कि उनमें कइयों के आचरण ठीक नहीं हैं और जिनके लिए मेरे मन में ज़र्रा भर भी प्रेम नहीं, मेरे घर पर ठहरते हैं और मुझे उनसे सम्बन्ध रखना पड़ता है, तो जो लोग देश की सेवा करते हैं और जिनका चरित्र ठीक है, केवल राजनीतिक मतभेद होने पर मैं उन्हें अपने यहाँ न ठहरने दूँ या उनसे सम्बन्ध न रखूँ, इसका कोई कारण मेरी समझ में तो नहीं आता। यदि वास्तव में सरकार की यह इच्छा हो, तो यह बहुत ज्यादती है।"

इतना कहकर जमनालालजी दुखी हृदय से कमिश्नर के यहाँसे उठकर चले आये। उन्हें कमिश्नर पर रोष नहीं आया, पर उसकी मनोवृत्ति पर क्लेश हुआ। जो हो, कमिश्नर ने जमनालालजी का माप लेलिया और जमनालालजी उसमें पूरे उतरे। जमनालालजी स्वाभाविक मेल-जोल की नीति के आदमी थे। पर कमिश्नर के इस भद्दे बर्ताव से उन्हें सरकारी मेल-जोल से नितांत निराशा होगई। सरकार का जमनालालजी से मोह टूटा और जमनालालजी ने सरकार को परख लिया। दोनों ओर से मामला साफ होगया। थोड़ा-सा मेल-जोल जो सरकार और जमनालालजी के बीच था, वह अब जाता रहा। दोनों की राह पूर्व-पश्चिम की थी, तो मेल कहाँतक चलता ? जमनालालजी की तो मीरा की-सी हालत थी :

संतन संग बैठ-बैठ लोक-लाज खोई,
अब तो बात फैल गई जाने सब कोई,
'मीरा' प्रभु लगन लागि होनी हो सो होई ॥

जमनालालजी को स्वभावतः झगड़े-बखेड़े का जीवन पसन्द न था। वह मूलतः मेल-जोल की नीति के आदमी थे। उन्हें शांति पसन्द थी। लोगों से प्रेम करना उन्हें प्रिय था। राजनीति में उनका यह प्रवेश प्रवेश नहीं था। यों कहना चाहिए कि राजनीति ने उन्हें अपनी ओर घसीट लिया। और इस प्रवेश में उनकी परमार्थ-वृत्ति ने प्रोत्साहन दिया।

"होनी हो सो होई" कहकर जमनालालजी गहरे पानी में उतर गये और गंगा की धार के साथ तेजी से बहने लगे।

सन् १९२० में जमनालालजी ने कांग्रेस में पूरे तौर से प्रवेश किया, यद्यपि कांग्रेस में आना-जाना तो उनका पहले से ही था। इसके एक ही वर्ष बाद, अर्थात् १९२१ में, गांधीजी ने अपना असहयोग-आंदोलन प्रारम्भ कर दिया। उस समय जमनालालजी ने अपनी रायबहादुर की उपाधि सरकार को वापस लौटा दी।

आकाश में काले बादल तो गांधीजी का सहवास हुआ तभीसे, मँडराने लगे थे। तभीसे उन्होंने समझ लिया था कि सेठ का जीवन निभना अब कठिन है। पर असहयोग-आंदोलन में उन्होंने रायबहादुर की उपाधि सरकार को लौटाकर अपनी निर्भीकता का परिचय तो दिया ही, अपने इस कार्य से उन्होंने सरकार को एक तरह की चुनौती भी दे दी। और इस चुनौती के परिणाम की तैयारी में वह लग गये। घर में रहते-रहते ही उन्होंने जेल-जीवन का अभ्यास शुरू कर दिया। खाना, पीना, सोना, सारा रहन-सहन जेल-जीवन के उपयुक्त बना डाला, जिससे कि उन्हें जेल में कोई कष्ट अनुभव न हो। पर असहयोग-आंदोलन में उन्हें जेल नहीं जाना पड़ा। तो भी सरकार चुप तो थी ही नहीं। जमनालालजी का भविष्य साँचे में ढल चुका था। विधि ने जो दिन निश्चित किया था उसी दिन उन्हें जेल का निमंत्रण आनेवाला था। और वह आया। उमंग के साथ बन्धु-बांधवों और मित्र-मण्डली से बिदा लेकर जमनालालजी ने जेल की प्रथम यात्रा की। पर यह संयोग सन् १९२३ के पहले नहीं आया।

सन् १९२३ में जब महात्माजी जेल में थे और बाहर नेताओं में यह वाद-विवाद चल रहा था कि कौंसिल में जाना या नहीं जाना, और चारों तरफ राजनीतिक क्षेत्र में सन्नाटा-सा छा रहा था, तब जमनालालजी को अपनी सत्याग्रह-वृत्ति की आजमाइश करने का अकस्मात् एक खास संयोग मिल गया। "जलियांवाला बाग दिन" उन दिनों प्रायः देशभर में लोग जगह-जगह मनाते थे, और उसके उपलक्ष्य में जुलूस निकालते थे। नागपुर में जब "जलियांवाला बाग दिन" मनाया गया और जुलूस निकाला गया,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तो पुलिस ने नागपुर की सिविल लाइंस में जुलूस के प्रवेश को रोका। सिविल लाइंस कोई खास अंग्रेजों की बस्ती नहीं है। हिन्दुस्तानी, अंग्रेज, हिन्दू, मुसलमान सभी वहाँ रहते हैं। सड़कों पर से सभी गुजरते हैं। पर कांग्रेस का जुलूस कांग्रेस के झण्डे के साथ वहाँसे निकला तो अंग्रेजों को क्षोभ होगा, इस बिना पर झंडे के साथ जुलूस का निषेध कर दिया गया। सी० पी० में और भी कई जगह सरकार और प्रजा के बीच झण्डे के संबन्ध में वाद-विवाद चल रहा था। पर नागपुर में तो यह झगड़ा अधिक भड़क उठा।

सिविल लाइंस के अंग्रेज बाशिन्दों को झंडे के वहाँसे गुजरने न गुजरने में कोई खास दिलचस्पी नहीं थी। न उन्होंने झंडे के खिलाफ कोई शिकायत ही पुलिस के पास भेजी थी। पर पुलिस ने ख्वाहमख्वाह झगड़ा मोल लेलिया। किसीको शिकायत नहीं थी, तो भी पुलिस को राष्ट्रीय झंडा सहन नहीं था। इसलिए जुलूस को रोक दिया। पर जुलूस तो झंडे के साथ निकला। और पुलिस ने लाठियाँ चलाईं, तो भी सत्याग्रही टस-से-मस न हुए।

और फिर तो झंडे की मान-रक्षा के लिए लोगों में एक नया जोश उमड़ पड़ा। रोज सिविल लाइंस की तरफ झंडे का जुलूस जाता था और पुलिस रोज जुलूसवालों को पकड़-पकड़कर जेल में ठेलती चली जाती थी। जब जुलूस निकलता था तो आगे-आगे सत्याग्रही चलते, पीछे-पीछे तमाशबीन चलते थे। नागपुर की सिविल लाइंस के पास पहुँचते ही सत्याग्रही तमाशबीनों को रोक देते थे और खुद आगे बढ़ते थे। पुलिस तो अपनी कतार बाँधे पहले से ही तैयार रहती थी। बस वहाँ पहुँचते ही सत्याग्रहियों को गिरफ्तार कर लेती थी।

यह झण्डे का विवाद अकस्मात् ही उत्पन्न होगया और जमनालालजी को यह अनायास-प्राप्त बखेड़ा अच्छा लगा :—

यदृच्छया चोपपन्नं स्वर्गद्वारमपावृतम्।
सुखिनः क्षत्रियाः पार्थ लभन्ते युद्धमीदृशम्॥

जमनालालजी ने अनायास-प्राप्त इस युद्ध का स्वागत किया। शुरू से ही इस सत्याग्रह के संचालन का भार उन्होंने अपने कन्धों पर लेलिया और ठाठ के साथ उसे निबाहा।

सरकार ने पहलेपहल तो सत्याग्रहियों को साधारण सजा दी, पर ज्यों-ज्यों संग्राम की अग्नि बढ़ने लगी त्यों-त्यों सरकार का रुख भी कठोर होता गया। अन्त में काफी तादाद में सत्याग्रही जेल जाने लगे। अन्य प्रान्तों के लोग भी सत्याग्रह के लिए नागपुर आने लगे। अब तो सरकार ने जोर से हल्ला बोलना निश्चय किया और जमनालालजी को भी पकड़ लिया। उनके साथ-साथ २२० अन्य सत्याग्रहियों की भी गिरफ्तारी हुई। जमनालालजी के मुकदमे की कई तारीखें पड़ीं। अन्त में उन्हें १८ मास की कड़ी कैद की सजा हुई।

सत्याग्रह ने अब और भी भीषण रूप धारण किया। करीब १२०० सत्याग्रही जेल जा चुके थे, और जेल जानेवालों का ताँता जारी ही था। हर प्रान्त में सहानुभूति उमड़ पड़ी। जमनालालजी की गैरहाजिरी में अब सरदार पटेल ने नागपुर के झण्डा-सत्याग्रह का संचालन अपने कन्धों पर लिया। अब तो इसमें पूरा रंग जम गया। श्रीमती कस्तूरबा भी स्त्रियों का एक बड़ा झुंड लेकर सत्याग्रह में शरीक होने की तैयारी करने लगीं।

अब सरकार की आँखें खुलने लगीं। सरकार ने समझ लिया कि आग शान्त करने में ही शान है। पाँच महीने के लगातार युद्ध के बाद सरकार ने हार मानी और विना किसी रोक-टोक के झण्डे सहित सिविल लाइंस में से जुलूस को गुजरने दिया। सब कैदी छूट गये।

इस तरह जमनालालजी के नेतृत्व में झण्डा-सत्याग्रह की जीत हुई और उनका यश-सौरभ चारों ओर फैल गया।

जमनालालजी का महत्व अब कांग्रेस की दृष्टि में और भी बढ़ गया। उनकी व्यावहारिकता, विनय और त्याग ने कांग्रेसी नेताओं के दिल पर एक जबरदस्त छाप जमा दी। आगे चलकर जमनालालजी वर्किंग कमेटी में आ गये, और तब से जीवन-पर्यन्त वह वर्किंग कमेटी के मेम्बर रहे। स्वास्थ्य खराब होने की वजह से कई बार उन्होंने वर्किंग कमेटी से निकल जाना चाहा, पर उनके साथियों ने उनका त्याग-पत्र स्वीकार नहीं किया। झण्डा-सत्याग्रह के बाद भी कांग्रेस की हर प्रवृत्ति में जमनालालजी शरीक रहे। सन् १९३० के सत्याग्रह में वह फिर जेल गये।

कांग्रेस के हर कार्यक्रम में उनका महत्वपूर्ण हिस्सा तो रहता ही था, पर उनकी इन सब प्रवृत्तियों में जयपुर का सत्याग्रह एक विशिष्ट स्थान रखता है। वह इसलिए कि नागपुर के सत्याग्रह की तरह जयपुर-सत्याग्रह भी उनके एकान्त तत्वावधान में चला, और नागपुर-सत्याग्रह की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भाँति जयपुर-सत्याग्रह भी एक अनायास-प्राप्त प्रसंग था।

४

जमनालालजी का जन्म सीकर राज्य में काशीकावास गाँव में हुआ था। सीकर राज्य जयपुर रियासत के अन्तर्गत है। जयपुर की सरकारी नीति के अनुसार सीकर की रियासत को "सीकर राज्य" नहीं "सीकर ठिकाना" कहा जाता है। और सीकर के स्वामी को "राजा" नहीं, पर "रावराजा" के नाम से पुकारा जाता है। सीकर को थोड़े-से दीवानी और फौजदारी हकूक एक जमाने में प्राप्त थे, जो प्रायः अब जयपुर राज्य ने छीन लिये हैं। अब सीकर का रुतबा ब्रिटिश हिन्दुस्तान के एक जमींदार या ताल्लुकेदार का-सा ही रह गया है। जमनालालजी सीकर की प्रजा और सीकर स्वयं जयपुर की प्रजा। इस तरह जमनालालजी जयपुर की प्रजानुप्रजा अर्थात् प्रजा की भी प्रजा थे।

जमनालालजी यद्यपि पुश्तैनी ब्रिटिश हिन्दुस्तान के बाशिन्दे होचुके थे, पर वह अपनी जन्मभूमि को भूले नहीं थे। और रियासती होने का उन्हें गर्व भी था।

ब्रिटिश भारत में यदि स्वराज्य हो, तो देशी रियासतें स्वराज्य से क्यों वंचित रहें, यह प्रश्न स्वाभाविक ही सबके हृदय में उठ सकता है। पर इसका यथार्थ उत्तर तो वही दे सकते हैं, जो स्वयं देशी राज्य के निवासी हैं। गांधीजी की इस राय को—कि देशी राज्यों में स्वराज्य-स्थापना में अधिक प्रबल बाधा तो ब्रिटिश सरकार ही है—जमनालालजी ने अच्छी तरह पचा डाला था। देशी राज्यों में प्रजा-राज्य स्थापित करना हो, तो पहले बड़ी सरकार से लड़ो। पीछे राजाओं का हृदय-परिवर्तन करो। तब कहीं स्वर्गद्वार खुलने की आशा की जासकती है। इस तरह देशी राज्य एक समस्या बनगये हैं। यहाँतक कि ब्रिटिश भारत के स्वराज्य-स्थापन में भी देशी राज्यों का हौआ बाधास्वरूप खड़ा कर दिया जाता है।

जमनालालजी सीकर की प्रजा और सीकर जयपुर की प्रजा। और जयपुर ब्रिटिश सरकार के अधीन! इस त्रिवेणी को कोई पार करे तब कहीं स्वराज्य, या कम-से-कम सुराज्य, स्थापित हो।

राजपूताने में एक कहावत है कि यदि दो राम हों तो मौत से मुक्ति और दो राजा हों तो मालगुजारी से मुक्ति। यहाँ तो दो राजा नहीं, तीन राजा थे। पर मालगुजारी से मुक्ति तो दरकिनार, दुचन्द मालगुजारी देने के बाद भी मुक्ति नहीं मिलती थी। दो राम और दो राजा की हस्ती का अनुचित लाभ यह कहावत जब चली उस जमाने में चाहे किसीने उठाया हो, पर इस समय तो बड़ी सरकार की नीति इस कला के साथ चलती है कि दो राजाओं के कारण पाँचों अँगुलियाँ घी में प्रजा की नहीं किंतु ब्रिटिश सरकार की ही रहती हैं।

देशी रियासतों की इस पेचीदगी से जमनालालजी खूब परिचित थे। उन्हें अपने सीकर के रावराजा से प्रेम था, और प्रजा की भी वह भलाई चाहते थे। सीकर-रावराजा की वह रक्षा करना चाहते थे। जयपुर-नरेश को वह एक आदर्श और स्वतन्त्र नरेश और पोलिटिकल डिपार्टमेण्ट की नागफाँस से बिलकुल मुक्त देखना चाहते थे। इसी समन्वय के लिए उनकी दौड़ थी, और इसी ध्येय को सामने रखकर उनकी सारी कार्य-व्यवस्था बनती थी।

समय-समय पर उन्हें जयपुर के खिलाफ आवाज भी उठानी पड़ी। पर असल में तो वह विरोध जयपुर-नरेश का नहीं, ब्रिटिश सरकार का ही था। जयपुर-नरेश को तो वह सुरक्षित करना चाहते थे, और इसलिए वह नरेश के प्रेम-भाजन भी बने।

जबसे जमनालालजी राजकाजी कामों में पड़े, तभी-से उन्होंने देशी रियासतों के कामों में दिलचस्पी लेना शुरू कर दिया था। उदयपुर के अन्तर्गत बिजोलिया में जब सत्याग्रह चला, तो बीचबचाव करके जमनालालजी ने राजा और प्रजा दोनों का हित साधा। यह समझौता कराने में उन्हें बीकानेर-नरेश से भी सहायता मिली। और अन्त में तो उदयपुर-दरबार और उदयपुर-सचिव ने भी जमनालालजी को उनके इस सफल प्रयत्न के लिए साधुवाद दिया।

पर असल दिलचस्पी तो उनकी जयपुर की राजनीति में थी, क्योंकि जयपुर तो उनका घर था।

यह आश्चर्य की बात है कि जिस जमाने में विद्या और कला की कम चर्चा थी उस समय तो जयपुर प्रगतिशील रहा हो, और आज जब चारों ओर संसार उन्नति के पथ पर है तब जयपुर पिछड़ा हुआ हो! पर असलियत यही है। जयपुर-कालेज, कला-विद्यालय, नगर-निर्माण आदि ये उस समय की निशानी हैं कि जब अन्य रियासतें अविद्या के अन्धकार में सोई हुई थीं। पर अब तो हवा बिलकुल उलटी दिशा में बहने लगी थी।

जयपुर के स्वर्गीय महाराज माधवसिंहजी प्राचीन विचार-शैली के नरेश थे। प्रगतिशील लोगों को उनकी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राज्य-प्रणाली में काफी सुधार की गुंजाइश प्रतीत होती थी। पर तो भी किसीको क्षोभ नहीं था। क्योंकि प्रगति की जहाँ कमी थी, वहाँ आत्मीयता का अभाव नहीं था।

पर उनकी मृत्यु के बाद तो अंग्रेजों का अमल आगया। अंग्रेजी अमल में लोगों ने शायद आशा की थी कि कुछ नवीनता का संचार होगा। पर अंग्रेजों के जमाने में कोई सुधार तो हुआ नहीं। जो आत्मीयता वृद्ध नरेश के जमाने में थी वह भी काफूर होगई। जिन लोगों का दरबार से घनिष्ठ सम्बन्ध था वे भी अजनबी-से बन गये। जो जयपुरी थे उनकी पूछ तो चली गई और बाहर से अनुभव-शून्य मनुष्य आ-आकर ओहदे भरने लगे। प्रजा और राजा के बीच मृदु या कटु जो भी सम्पर्क था वह अब विच्छिन्न होगया। राज-काज दफ्तरों की चहारदीवारी और परदों की आड़ से चलने लगा। देशी भाषा में जो हिदायतें निकलती थीं उसका स्थान अब अंग्रेजी ने लेलिया। कचहरियों में अंग्रेजी चलने लगी।

अंग्रेजी सल्तनत के गुणों से तो जयपुर पहले भी वंचित था। अब तो जयपुर अंग्रेजी दुर्गुणों का एक जमघट-सा बन गया। प्रजा में इससे असन्तोष बढ़ने लगा। परिणामस्वरूप, सन् १९३१ में जयपुर राज्य-प्रजा-मण्डल की स्थापना हुई और सन् १९३८ तक तो मंडल ने गहरी जड़ पकड़ली। इसी बीच सीकर में सीकर-रावराजा और जयपुर-दरबार के दर्म्यान कुछ तनातनी शुरू होगई, जिसमें दोनों ओर से गोलियाँ तक चलने की नौबत आई। जमनालालजी सीकर-निवासी थे और रावराजा से उनकी आत्मीयता थी, इसलिए सीकर के मामले में उनका दिलचस्पी लेना स्वाभाविक था। उन्होंने दिलचस्पी ली और वह सार्थक भी हुई। जमनालालजी के बीच-बचाव के कारण सीकर और जयपुर में समझौता होगया और हजारों मनुष्य खूनखराबी से बच गये।

पर जयपुर के अंग्रेज अमात्य को इससे उलटा असंतोष हुआ। समझौते का पालन करना तो दूर, उलटे उसने जमनालालजी पर यह पाबन्दी लगा दी कि वह जयपुर राज्य में प्रवेश ही न करें। अनोखा पुरस्कार था यह!

सीकर-समझौते का जयपुर राज्य ने पालन नहीं किया, इसकी जमनालालजी को खूब चोट लगी। जमनालालजी के शब्दों में "यह एक अव्वल दर्जे का विश्वासघात हुआ।" पर अंग्रेज दीवान को जमनालालजी की इस कटु उक्ति की क्या परवा थी? वह तो दफ्तर की चहारदीवारी के भीतर से शासन चलाता था और जो भी उसे सलाह देने की हिमाकत करे, या प्रजा का पक्ष सुनाये, वह उसकी दृष्टि में बागी बन जाता था। इसलिए जमनालालजी भी इसी श्रेणी में आगये और जयपुर की प्रजा होते हुए भी दीवान ने उन्हें परदेशी की श्रेणी में रखकर देशनिकाले का सिरोपाव बख्श दिया! विदेशी दीवान तो स्वदेशी से ज्यादा वाकफियत का दावा रखता है, चाहे फिर वह निपट अनाड़ी ही क्यों न हो। बस जमनालालजी पर उसने चटपट बेसमझे पाबन्दी लगा दी। सीकर-समझौते का पालन न होने की चोट तो जमनालालजी बरदाश्त भी न कर पाये थे कि उनके प्रवेश-निषेध की यह दूसरी चोट उनपर की गई। अब तो हद होगई। जयपुर-सत्याग्रह का यहींसे श्रीगणेश हुआ।

जमनालालजी ने जयपुर की इस आज्ञा की यकायक अवज्ञा नहीं की। बल्कि उन्होंने अपना जयपुर का सारा कार्यक्रम एक मर्तबा स्थगित करके अंग्रेज दीवान से प्रेमपूर्वक पत्र-व्यवहार करना शुरू किया। समझौते की कोशिश होने लगी। जमनालालजी ने दीवान को लाख समझाया कि उनकी मंशा अच्छी है, उन्हें जयपुर में कोई राजनीतिक उपद्रव नहीं करना है, उन्हें तो रचनात्मक कामों में रुचि है, लोगों की सेवा करने, अकाल में सहायता करने के लिए वह जयपुर जाना चाहते हैं और उनके इस सेवा के कार्यक्रम से तो रियासत का बोझ उलटा हलका ही होगा। पर दीवान पर इन बातों का कोई असर नहीं हुआ। अन्त में जब समझौते का कोई रास्ता नहीं रहा, तब वाध्य होकर जमनालालजी ने जयपुर की इस निषेध-आज्ञा की अवज्ञा करने का निश्चय किया और इस मंशा की इत्तिला भी उन्होंने दीवान को देदी। अब तो दीवान को भी होश आया। पर तीर तो छूट चुका था।

अन्त में जमनालालजी ने जयपुर की सरहद में प्रवेश किया। दो मर्तबा तो जयपुर राज्य ने उन्हें पकड़-पकड़कर रियासत के बाहर भेज दिया। पर जमनालालजी इस तरह बैठनेवाले नहीं थे। अन्त में जयपुर सरकार को उन्हें पकड़ना ही पड़ा, और जयपुर से ९० मील दूर एक निर्जन स्थान में लेजाकर उन्हें कैद कर दिया गया। इस घटना से लोगों में उत्साह उमड़ पड़ा। और भी सत्याग्रही कैदखाने में जाने लगे। कुल ५०० की संख्या में लोग जेल जा चुके थे। जत्थे-के-जत्थे जेल जानेवाले अब अग्रसर होते जा रहे थे। लोगों का जोश बढ़ने लगा।

पर गांधीजी ने इस जोश को बढ़ने नहीं दिया। जेल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जानेवालों में सभी तो सत्य के आग्रही थे नहीं। इसका परिणाम मिश्रित भी आसकता था। गांधीजी ने इन वर्षों में सत्याग्रह की शर्तों को काफी कड़ा बना दिया था, और जयपुर के सत्याग्रहियों से सख्ती के साथ वे इन शर्तों का पालन करवाना चाहते थे। जब उन्हें यह लगा कि सत्याग्रह को आगे चलाने में चरित्र के ढीले लोगों के प्रवेश की आशंका है, तो जयपुर-सत्याग्रह को उन्होंने यकायक स्थगित कर दिया।

"मैं तो अकेले जमनालाल को भेजकर ही सन्तोष मान लेता, पर कुछ लोग और भी जेल में चले गये तो मैंने उसमें कोई आपत्ति नहीं समझी। लेकिन अब अधिक त्याग की आवश्यकता नहीं है। आप लोग पुनः जोरों से रचनात्मक कार्यक्रम में लग जाइए।" इस आदेश के साथ गांधीजी ने शान्ति का बिगुल बजा दिया और जयपुर-सत्याग्रह को स्थगित कर दिया।

इस प्रकार सत्याग्रह शान्त हुआ, पर वह निरर्थक नहीं गया। जमनालालजी ६ महीने कारावास में बिताकर अन्त में जेल से छूटे। अंग्रेज दीवान को रुखसत मिली। दूसरा दीवान उसकी जगह आया और प्रजा-मण्डल और राज्य के बीच एक कामचलाऊ-सा समझौता होगया। प्रजा को स्वराज्य तो नहीं मिला, पर वाणी-स्वातंत्र्य मिल गया। जमनालालजी पर से प्रवेश-निषेध की आज्ञा उठा ली गई। सत्याग्रह तो वाक्-स्वातंत्र्य की बुनियाद पर ही हुआ था। समझौते के अनुसार प्रजा-मण्डल की हस्ती कायम रही। जयपुर राज्य ने इसकी स्वीकारोक्ति दी, और वाक्-स्वातंत्र्य को स्वीकार किया। जमनालालजी का जयपुर-सत्याग्रह इस प्रकार सफल हुआ।

इस सत्याग्रह के बाद जयपुर-नरेश और जमनालालजी में परस्पर काफी प्रेम बढ़ गया। उनका तो शुरू से ही महाराज के प्रति प्रेम था। महाराज ने भी उनके शुद्ध हृदय की कद्र की। और इस प्रकार परस्पर की घनिष्ठता बढ़ी। पर इस घनिष्ठता का कोई लाभदायक परिणाम नहीं निकल सका।

वह जितने दिन जयपुर-जेल में रहे, जयपुर सम्बन्धी कुछ-न-कुछ रचनात्मक कार्यों में दिलचस्पी लेते रहे। इसी बीच जेल के भीतर ही बीमार पड़े। डाक्टरों ने उनकी चिकित्सा की, पर जब कुछ विशेष सफलता नहीं मिली तो उन्होंने इन्हें यूरोप जाने की राय दी। जमनालालजी ने कहा :—

"मैं तो यहींपर जनमा हूँ और यहीं मरना चाहता हूँ। यूरोप की चिकित्सा गरीबों के लिए सुसाध्य नहीं है, तो मैं उसका लाभ कैसे लेसकता हूँ? चिकित्सा के लिए विदेश जाने की अपेक्षा तो मुझे यहीं मरना पसन्द है।"

उनकी इस दृढ़ता का जयपुर के अधिकारियों पर अच्छा असर पड़ा और अन्त में उन्होंने जमनालालजी को मुक्ति देने में ही अपना लाभ माना।

जमनालालजी का जयपुर-सत्याग्रह इस प्रकार कई दृष्टियों से सफल रहा। प्रजा के स्वत्वों की रक्षा हुई। जयपुर-नरेश के हृदय पर जमनालालजी के प्रेम और त्याग की छाप पड़ी। कार्यकर्त्ताओं को एक शिक्षा मिली। जनता का आत्म-विश्वास बढ़ा।

५

जयपुर-सत्याग्रह समाप्त हुआ तब तो विश्व-महायुद्ध प्रारम्भ होचुका था। और उसके बाद भी जब गांधीजी के नेतृत्व में सत्याग्रह हुआ तो उसमें भी जमनालालजी ने हिस्सा लिया और जेल-यात्रा की। जेल में ही उनका स्वास्थ्य ढीला पड़ गया था और इसी बिना पर उनकी रिहाई भी हुई। पर जमनालालजी कब चुप बैठने-वाले थे? जेल जानेलायक उनका स्वास्थ्य नहीं था, यह समझकर वह अब रचनात्मक कामों में जी-जान से कूद पड़े।

जबसे उनका गांधीजी से सहवास हुआ, तभीसे गांधीजी के रचनात्मक कामों में ऐसा कोई काम नहीं था, जिसमें जमनालालजी का कम या ज्यादा सहयोग और हिस्सा हर काम के आरम्भ से ही न रहा हो। अखिलभारतीय चर्खा-संघ की बुनियाद भी उन्हींके हाथों से पड़ी, ऐसा कहा जासकता है। तिलक-स्वराज्य-फंड की एक बड़ी भारी रकम अन्य राजकाजी आतिशबाजी में फूंक दी गई होती, यदि जमनालालजी हठपूर्वक उस रकम को चर्खा-संघ के लिए सुरक्षित न रखते। चर्खा-संघ के स्थापित होने के कई वर्ष बादतक जमनालालजी उसके अध्यक्ष रहे और उसका संचालन करते रहे।

वर्धा में महिलाश्रम स्थापित करने में उन्हींकी प्रेरणा थी और उसके वह अध्यक्ष रहे। वर्धा में और भी अनेक रचनात्मक कार्य चलते हैं। मारवाड़ी शिक्षामण्डल, मारवाड़ी विद्यार्थी-गृह और कामर्स कालेज तो जमनालालजी की ही कृतियाँ हैं। राष्ट्रभाषा-प्रचार-समिति, ग्रामोद्योग-संघ और बुनियादी तालीमी संघ इत्यादि में भी जमनालालजी का पर्याप्त सहयोग था और इन सब कामों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में वह काफी दिलचस्पी लेते थे। और सबसे बड़ा रचनात्मक काम तो उनका यह था कि गांधीजी से आग्रह करके श्री विनोबा को वर्धा लाकर उन्होंने उनसे आश्रम स्थापित करवाया और अन्त में गांधीजी को भी साबरमती से उठाकर वर्धा ले आये। १९३० के सत्याग्रह के बाद जब गांधीजी ने साबरमती के सत्याग्रह-आश्रम को छोड़ दिया, तब कहाँ रहना इस सम्बन्ध में जब विचार होने लगा तो गांधीजी के कई निकटस्थ अनुयायियों ने अपने-अपने प्रांत में उन्हें लेजाना चाहा। पर अन्त में पंचम पुत्र का आग्रह स्वीकृत हुआ और गांधीजी ने वर्धा में स्थायी आश्रम बनाया। गांधीजी के वर्धा आने से जमनालालजी को गांधीजी के निकट-सहवास का लाभ मिलने लगा, और गांधीजी भी वर्धा के सारे रचनात्मक कामों का भार जमनालालजी पर रखकर निश्चिन्त-से होगये।

जमनालालजी का स्वास्थ्य उनके अन्तिम दिनों में जब खराब रहने लगा तब गांधीजी ने उन्हें विश्राम लेने की राय दी। पर जमनालालजी के लिए विश्राम कहाँ? इसलिए तमाम राजकाजी प्रवृत्तियों से हटकर गो-सेवा का कार्य करते हुए उन्होंने अपने अंतिम दिन बिताने का निश्चय किया।

पर उनके लिए यह कोई शौकिया काम नहीं था। जिस काम में जमनालालजी पड़ते उसमें वह अपना सारा समय एक जबर्दस्त लगन के साथ लगा देते थे। न देखते दिन, न देखते रात। स्वास्थ्य को तो भूल ही जाते थे। यद्यपि उनकी तन्दुरुस्ती बिगड़ चुकी थी और गांधीजी ने उनसे विश्राम लेने का काफी आग्रह कर रखा था, पर जमनालालजी तो गो-सेवा-कार्य में ऐसे लगे कि खाते-पीते, सोते-उठते उन्हें एक ही चीज में रस था, और वह चीज थी गो-सेवा-संघ का कार्य। मृत्यु के कुछही दिन पहले उन्होंने गो-सेवा और गो-शास्त्र के परिचित विज्ञों की तथा दिलचस्पी लेनवाले गो-सेवकों की एक परिषद् बुलाई। काफी अच्छे-अच्छे जानकार लोग आये थे। परिषद् का उद्घाटन गांधीजी ने किया और प्रमुख का आसन श्री विनोबा ने सुशोभित किया। दोनों ने अपने व्याख्यानों में जमनालालजी की अस्वस्थता का जिक्र किया। पर जमनालालजी तो गो-सेवा में ऐसे लीन थे कि उन्हें शरीर का कोई खयाल ही न था। उन्होंने निश्चय कर लिया कि अब गो-सेवा करते हुए ही उन्हें जीवन बिताना है। गोपुरी—जहाँ गो-सेवा-संघ की गोशाला है—में ही उन्होंने अपने लिए फूस की झोंपड़ी बनाली और संन्यासी की तरह वहाँ रहने लगे।

पर ईश्वर को तो कुछ और ही मंजूर था। देह जर्जर होचुकी थी। अंतिम मंजिल की रूप-रेखा जो क्षितिज के पट पर धुंधली-सी दिखाई देती थी, वह अब कुछ सुस्पष्ट नज़र आने लगी। हेतु समाप्त होचुका था। फिर गोपुरी के फूस के झोंपड़े में निवास क्यों? गोलोक के विशाल क्षेत्र में ही निवास क्यों नहीं?

फाल्गुन कृष्ण एकादशी—एकादशी का भी माहात्म्य है—संवत् १९९८ के दिन जमनालालजी की आत्मा ने इस नश्वर शरीर की कैद से निकलकर बृहत् जन-समुदाय के हृदयों में प्रवेश किया।

गांधीजी ने अपना पंचम पुत्र खोया; गरीबों ने अपना हितैषी खोया; वणिक-समाज ने एक वैश्यर्षि खोया; कांग्रेस ने एक खेवट खोया; मुल्क ने एक सेवक खोया; नेताओं ने एक साथी खोया; मित्रों ने एक मित्र खोया; और जानकीदेवी ने अपना सिर-छत्र खोया।

जमनालालजी में न था आलस्य, न था क्रोध। न था विषाद, न था धन का लोभ। उनमें कर्मण्यता थी। वह स्नेह के आगार थे। व्यावहारिकता उनमें कूटकूटकर भरी थी। स्वदेश-प्रेम उनका एक स्वभाव बन गया था। आतिथ्य से वह कभी अघाते न थे। मैत्री करना तो उन्हें आता ही था, निबाहना भी आता था। उनमें विनय था, उनमें सत्य का हठ था। वह निर्भीक थे। वह सेठ थे और साधु थे।

६

फाल्गुन कृष्ण एकादशी के दिन की बात है। दिन ढल रहा था। सूर्य निस्तेज होकर अस्ताचल की ओर धीरे-धीरे जारहा था। देखता हूँ कि वर्धा शहर की ओर से एक लम्बा जुलूस महिला-आश्रम के आगे से गुजरता हुआ गोपुरी के टीले की ओर तेजी के साथ बढ़ रहा है। लोगों के चेहरे पर विषाद है, पर गांभीर्य भी है। जुलूस के लोग मानों अपने संताप को भुलाने के लिए उच्चस्वर से चिल्ला रहे हैं—"सेठ जमनालालजी की जय!" "महात्मा गांधी की जय!" "वन्दे मातरम्!"

यह जयनाद क्या था? क्या लोग मृत्यु के प्रति अपना तिरस्कार और रोष प्रकट करके अपने दिल का जहर निकाल रहे थे? क्या उभरे हुए उद्वेगों का यह एक परिवर्तित स्वरूप था? या जमनालालजी के स्वजन, मित्र और बांधवों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उनके कार्यक्षेत्र की ओर से बुलाहट की यह बाँग थी ? कुछ ऐसी ही बात थी। क्योंकि यह बाँग, मिजराब की तरह, उनके मित्रों के हृदयस्थ तारों को छेड़-छेड़कर उन्हें जमनालालजी का छोड़ा हुआ काम अपने कंधों पर उठा लेने के लिए उकसा रही थी।

जुलूस के बीच बीसियों आदमियों के कंधों पर जमनालालजी सोरहे हैं। उनका शरीर निस्तब्ध है, और महात्मा गांधी के ओढ़ने की चादर से ढका है। पर चेहरा चादर से बाहर है। आँखें बन्द हैं। कोई दुखी है या कोई जयनाद करता है, इससे वह अब सदा के लिए विरक्त हैं।

जुलूस आगे बढ़ा। कांग्रेसी स्वयंसेवकों ने तिरंगा झण्डा लिये हुए कदम-से-कदम मिलाके, छाती निकाले फुर्ती के साथ चलते हुए, फिर "वन्दे मातरम्" की आवाज लगाई। जवाब में स्त्रियों की टोली ने "रामधुन लागी, गोपालधुन लागी", "रामधुन लागी, गोपालधुन लागी" की ध्वनि से आकाश को गुंजा दिया। गोपुरी के टोले और जंगल ने इसकी प्रतिध्वनि की। एक ओर "वन्दे मातरम्" की आवाज, दूसरी ओर विषाद और भक्तिमय "रामधुन" की ध्वनि, और तीसरी ओर पहाड़ और जंगल की प्रतिध्वनि, ये सब ध्वनियाँ तुमुल कोलाहल के साथ मिलकर इस तरह एकरस होजाती थीं, जैसे बूंदों का संगीत बिजली की कड़कड़ाहट के साथ मिलकर एकस्वर होजाता है।

जो कुछ नाद, ध्वनि, प्रतिध्वनि, संगीत या आह लोगों के अवरुद्ध कंठों से निकलता था, उसका अपना-अपना न्यारा-न्यारा वैयक्तिक रूप था। और वह वैयक्तिक रूप शायद प्रलयकाल तक जीवित रहे, क्योंकि किसी भी चीज का आत्यंतिक नाश कैसे होसकता है ? पर मनुष्य-इंद्रिय की सीमाबद्ध ग्रहण-शक्ति के कारण कानों को तो एक मिश्रित कोलाहल ही सुनाई देता था, जिसमें जयनाद भी था और आर्तनाद भी।

जुलूस आगे बढ़ा। सबके पाँव तो उड़े जारहे थे गोपुरी की दिशा में, और सब ध्यानमग्न थे जमनालालजी के ध्यान में।

जमनालालजी के न मालूम कितने जुलूस आजतक निकले हैं। पर यह जुलूस उन सब जुलूसों से अनोखा था। उन सब जुलूसों में मोटर में बैठे हुए या बैलगाड़ी में सवार जमनालालजी को लोग नमस्कार करते थे। जमनालालजी प्रत्युत्तर में अभिवादन करते थे। दर्शकों में कोई हितैषी होता था तो कोई होता था द्वेषी। पुलिस भी होती थी, जो अपनी ताक-झाँक में ही व्यग्र रहती थी। पर इस जुलूस में कुछ अन्तर था।

इस जुलूस में जमनालालजी समाधिस्थ हैं ईश्वर में, लोग ध्यानावस्थित हैं जमनालालजी में। पुलिस भी है, पर व्यस्त नहीं, संतप्त है। न कोई नमस्कार करता है, न कोई प्रत्युत्तर देता है। पर "जमनालालजी की जय" "वन्दे मातरम्" जारी है। जुलूस के दर्शकों में महात्मा गांधी भी हैं।

जुलूस गोपुरी के टीले पर पहुँचा। जमनालालजी लोगों के कन्धों पर से उतरे। अपार जनता ने नश्वर देह का अंतिम दर्शन किया। लोगों की भीड़ ने कुण्डली का आकार धारण कर चिता को चारों ओर से घेर लिया। क्या जिसे हम प्यार करते थे उसे ही फूंक डालेंगे ? किसने ऐसा संकल्प-विकल्प किया होगा ?

प्रज्वलित पूला चिता को लगाया गया। चिता भड़क उठी। सूर्य अस्ताचल में डूब रहा था। पूला लगाते-लगाते तो सूर्य खिन्न होकर अंतर्धान भी होगया था।

एकादशी की काली रात्रि के स्वच्छ आकाश में तारों की अगणित फौज चिता की ओर एकटक देख रही थी। क्या वे जमनालालजी के स्वागत की तैयारी में थे ? कुछ तारे टिमटिमाकर कुछ सन्देश भेज रहे थे, तो कुछ शांत थे। कृत्तिका मंदगति से अपने निर्दिष्ट मार्ग की ओर बही-सी जा रही थी। पीछे-पीछे शर से घायल मृग अव्यग्र भाव से चला जारहा था। व्याध भी अपने उग्र तेज के साथ मृगशिरा के पीछे-पीछे अपने नित्य के भ्रमण में रत था। जिस घटना में हम इतने संलग्न थे, ये तारे उससे बिलकुल बेसुध थे। और अपने-अपने निर्दिष्ट कार्यों में मस्त थे।

मैंने मन-ही-मन व्याध की ओर ताकते हुए कहा, 'ये तारे भी अद्भुत हैं। लाखों मनुष्य रोज जन्मते हैं, लाखों मरते हैं। पाप होता है, पुण्य होता है। हानि होती है, लाभ होता है। लोग कहीं रोते हैं, तो कहीं हँसते हैं। कहीं सुख है, तो कहीं दुःख। पर इनपर किंचित् भी कोई असर नहीं होता। रात-दिन अतन्द्रित, एक क्षणके लिए भी ये अपने कामों से विरत नहीं होते। व्याध ने तो केवल टिमटिमा दिया—मानों कहता हो :—

"सुनो ! एक राजा मरुत था। उसने देवताओं के राजा इन्द्र को पराजित किया था। उसके राज्य में बिना हल जोते भूमि धान देती थी। वह धर्म, वैराग्य और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐश्वर्य में बहुत बढ़ा-चढ़ा था। उसका जीवन भी हमने देखा और मृत्यु भी देखी।

एक राजा सुहोत्र था, जिसके राज्य में वर्षा इस विधि होती थी कि पृथ्वी सुवर्णमयी होगई। वैराग्य, ज्ञान और ऐश्वर्य में वह बड़ा विख्यात था। वह भी मर गया। हमने उसका जीवन भी देखा और मृत्यु भी देखी।

एक राजा शिवि था। उसका यश, धर्म और ऐश्वर्य अनुपम था।

दुष्यन्त-पुत्र राजा भरत था, जिसने गंगा, यमुना और सरस्वती के तीरों पर एक हजार अश्वमेध और एक सौ राजसूय यज्ञ किये। वह बड़ा तपस्वी था। वह भी मर गया। हमने उसका जीवन भी देखा और मृत्यु भी।

दशरथ-पुत्र राजा राम थे, जिनके राज्य-काल में सब प्राणी सहस्र वर्ष की आयुवाले और रोग-रहित होते थे। धर्म में रत होते थे, सदा सन्तुष्ट, सत्यव्रती, निर्भय और स्वाधीन होते थे।

सन्तुष्टाः सर्वसिद्धार्थाः निर्भयाः स्वैरचारिणः।
नराः सत्यव्रताश्चासन् रामे राज्यं प्रशासति॥

वह राजा राम भी सिधार गये। हमने उनका जीवन भी देखा और अन्त भी।

राजा भगीरथ हुए, जिनको गंगा ने पिता माना, क्योंकि गंगा के वह जन्मदाता थे। वह भी न रहे।

राजा दिलीप हुए, जिनके दर्शनमात्र से लोग पवित्र होजाते थे। वह भी न रहे।

राजा मान्धाता हुआ, जिसका राज्य इतना विस्तृत था कि जहाँसे सूर्य उदय होता था और जहाँ अस्त होता था उस क्षेत्र में अन्य किसी राजा का राज्य नहीं था। इसलिए सारी पृथ्वी 'मान्धाता-क्षेत्र' कहलाई। वह भी आया और चला गया। हमने उसका जीवन और मृत्यु दोनों देखे।

नहुष-पुत्र राजा ययाति था, जो बड़ा ऐश्वर्यशाली था और तप करते-करते अन्त में मरा।

राजा अम्बरीष था। उसके नीचे दस हजार छोटे-मोटे राजा थे, जो विद्वानों की सेवा में ही लगे रहते थे। वह भी मर गया।

राजा गय था, जिसने सौ वर्षतक परोपकार से बचे अन्न को खाकर ही बिताया और जब अग्नि ने उसे वरदान देना चाहा तो उसने इतना ही माँगा कि धर्म और सत्य में मेरी अटल श्रद्धा रहे और परोपकार के लिए मेरे पास अक्षय साधन हों।

महाराज रंतिदेव हुए, जिनका परोपकार जगप्रख्यात हुआ। वह भी मर गये।

राजा सगर हुए, जिनके राज्य में भूमि बिना माँगे अन्न देती थी। वृक्ष के हर पत्ते में से शहद टपकता था, यानी मधुमक्खियों के छत्ते होते थे। और गौएँ कलशभर दूध देती थीं। वह भी मर गये।

ध्रुव हुआ, जिसने अपने तप से विष्णु को अपने वश में किया।

प्रह्लाद हुआ, जिसने सब प्रकार के कष्ट सहे पर ईश्वर की भक्ति नहीं छोड़ी।

वलि ने फना होना स्वीकार किया, पर अपने दान की टेक न छोड़ी।

हरिश्चन्द्र ने अपनी प्रतिज्ञा के पालन में बरबादी का सामना किया।

श्रीकृष्ण हुए, जिन्होंने पाप का क्षय करके पृथ्वी का बोझ हलका किया।

बुद्ध हुए, जिन्होंने करोड़ों मूक पशुओं को धर्म के नाम पर कत्ल किये जाने से बचाया और आधी से अधिक दुनिया की मनोवृत्ति को अहिंसा-धर्म की ओर प्रेरा।

हमने इन सारे दिग्गजों और महापुरुषों का जीवन भी देखा था और मृत्यु भी देखी थी। इन बड़े-बड़े पुरुषों को भी अन्त में तो चिता पर ही सोना पड़ा। उनका नश्वर शरीर भी अन्त में अग्नि की शरण गया। लोगों ने शोक संताप भी किया। शोक में विह्वल भी हुए। पर हमने एक क्षण के लिए भी अपना काम नहीं रोका। क्यों रोकते? और क्यों संतप्त होते?

नायमत्यंत संवासो लभ्यते जातु केनचित्।
अपि स्वेन शरीरेण किमुतान्येन केनचित्॥

इस जगत् में कोई लम्बे अरसेतक एकसाथ नहीं रह सकता। जब अपना शरीर ही चिरकालतक अपने साथ नहीं, तो दूसरों का सहवास कैसे रह सकता है? इसलिए हम अपना काम किये जाते हैं, तुम अपना काम किये जाओ।

आग ने चिता पर जिह्वा लपलपाना शुरू किया। चारों तरफ घिरे लोगों के चेहरे चिता की रोशनी से रोशन होउठे। बीच में हवन-कुण्ड है, और चारों तरफ दर्शकगण जमनालालजी के अन्त्येष्टि-यज्ञ में मानों आहुति देरहे हैं। पर कोई रोता न था। जितनी ही रुलाई आती थी उतने ही अधिक शूर के साथ लोग "रामधुन लगाते

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गोपालधुन लागी"की गगन-भेदी ध्वनि का नारा लगाते थे। विषाद की अवज्ञा का यह भी एक तरीका है।

अमतुस्सलाम कुरान लेकर आगे बढ़ी। और फातिहा कहने लगी। फातिहा समाप्त होते ही विनोबाजी ने वेद-पाठ किया।

चिता की अग्नि का ताप असह्य होता जाता था। पर जमनालालजी के अंतिम यज्ञ के दर्शन-लाभ से कोई वंचित रहना नहीं चाहता था। वेदपाठ समाप्त हुआ। गीता का नवाँ अध्याय विनोबाजी ने शुरू किया। वह भी समाप्त हुआ।

"विनोबा, वेद-पाठ और गीता-पाठ ने मुझे मुग्ध कर दिया। लोभ मिटता नहीं, इसलिए तुकाराम के अभंग कहो।" गांधीजी ने कहा।

अभंग शुरू हुआ। ईश्वर के ध्यान में सब मस्त थे। यह श्मशान था या अग्निहोत्र? सब बेसुध थे। हरि-कीर्तन में मस्त थे। न कोई संताप था, न विलाप, न विषाद। भक्ति-रस आँखों से फूट-फूटकर बह रहा था।

भीड़ में से परचुरे शास्त्री हाथ में वेद लिये चिता की ओर बढ़े। एक हाथ में लाठी, एक में वेद। बदन पर केवल एक लंगोट, बाकी शरीर नंग-धड़ंग। परचुरे शास्त्री के नंगे बदन का सन्मुख भाग चिता के प्रकाश में प्रज्वलित था, तो उनकी पीठ तमाच्छादित थी। चिता की किरणें परचुरे शास्त्री के शरीर से टकरा-टकरा वापस चिता में लौट जाती थीं। चारों ओर सन्नाटा था। चिता तो अपना काम किये ही जाती थी। न जमनालालजी ने जीवित अवस्था में अपनी गति मंद की, न जमनालालजी की चिता ही मन्द थी। जोर-जोर से लपटें आकाश की ओर उछलती थीं। लपटों में से चिनगारियाँ निकल-निकलकर कोई घूमर घालती थीं, कोई फूंरी, तो कोई उछल-उछलकर नृत्य करती थीं।

परचुरे शास्त्री का पाठ जारी था :—

सत्यमुग्रस्य बृहतः संस्रवन्ति संस्रवाः।
सं यन्ति रसिनो रसाः पुनानो ब्रह्मणा हर इन्द्रायेन्दो परिस्रवः।

"उस सत्यमय महान् प्रभु के नाना ऐश्वर्य बह रहे हैं। उस आनन्दघन के रस उमड़ रहे हैं। हे जीव, तू उस प्रभु को पाने के लिए आगे बढ़।"

यत्र ज्योतिरजस्रं यस्मिल्लोके स्वर्हितम्।
तस्मिन्मां धेहि पवमानामृते लोके अक्षित इन्द्रायेन्दो परिस्रवः।

"हे पवमान (सबको पवित्र करनेवाले) प्रभो! जहाँ सदा प्रकाश बना रहता है, जिस लोक में सदा सुख बना रहता है, उस अमृत अक्षय लोक में मुझे रख। हे जीव! तू उस ऐश्वर्यवान प्रभु को प्राप्त करने के लिए आगे बढ़।"

क्या जमनालालजी इसे सुनते थे? क्या जो होरहा था, उसे देखते थे? अवश्य। क्योंकि जमनालालजी का पुनर्जन्म होचुका था। जमनालालजी ने अपने मित्रों के शरीर में स्थान कर लिया था। जमनालालजी के पाप, उनके दोष, उनकी कमजोरियाँ चिता में स्वाहा होचुके थे। जमनालालजी का उज्ज्वल स्वच्छ चरित्र चिता में से उठ-कर उनके मित्रों के शरीर में प्रवेश कर गया। जमना-लालजी को नया शरीर मिला। उनका पुनर्जन्म हुआ। परचुरे शास्त्री ने जब कहा, "हे जीव, आगे बढ़," तब तो वह जीव सारी प्रजा में, स्वजनों में, मित्रों में व्याप्त होगया।

चिता तो जलती ही जारही थी। एक ओर से लकड़ियाँ खिसक गईं। जमनालालजी का सिर दीखने लगा। जमनालालजी शायद अन्तिम विदाई लेरहे थे। शायद संकेत से कह रहे थे :—

मातर्मेदिनि, तात मारुत, सखे तेजः सुबन्धो जल,
भ्रातर्व्योम, निबद्ध एव भवतामेव प्रणामाञ्जलिः।
युष्मत्संगवशोपजात सुकृतोद्रेक स्फुरन्निर्मल-
ज्ञानापास्त समस्त मोहमहिमा लीने परे ब्रह्मणि॥

"हे माता पृथ्वी, हे तात वायु, हे मित्र तेज, हे बांधव जल, हे भाई आकाश, तुम सबको हाथ जोड़कर यह अन्तिम नमस्कार करता हूँ। तुम्हारे सत्संग के कारण जो कुछ सत्कर्म उदय हुआ, उसमें से प्राप्त निर्मल ज्ञान से मेरे मोह का तमाम जोर चला गया है और अब मैं सदा के लिए परब्रह्म में लीन होता हूँ।"

उपस्थित जनता ने प्रत्युत्तर में जयनाद किया। गोपुरी की जमनालालजी की झोंपड़ी में उपस्थित उनकी गाय ने रम्भाकर अपनी अनुमति व्यक्त की। जमनालालजी के शरीर में वास करनेवाली "माता पृथ्वी" पृथ्वी में लीन होगई। "तात वायु" वायु में, "मित्र तेज" तेज में, "बांधव जल" जल में, और "भाई आकाश" आकाश में लय होगये। और असल जमनालालजी जनता-स्वरूप ब्रह्म में लीन होगये।

परचुरे शास्त्री का वेद-गान समाप्त हुआ। फिर सन्नाटा छागया। गांधीजी ने कहा, "अच्छा, अब वापस चलो!" मैंने एक आह ली। और अपने मन-ही-मन कहा :—

न जाने संसारः किममृतमयः किं विषमयः!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडल की ओर से

नये वर्ष में

'जीवन-साहित्य' का यह पुस्तकांक पाठकों की भेंट किया जाता है। अगर यह पाठकों को रुचा और 'जीवन-साहित्य' के अधिक संख्या में ग्राहक बनकर इसे अपनाया तो इसी प्रकार के ३-४ पुस्तकांक प्रतिवर्ष देने का 'मंडल' के संचालकों का इरादा है। कागज की मंहगाई और कमी के इस जमाने में 'मंडल' के इस साहस की पाठक कद्र करेंगे और आशा है पाठकगण अधिक-से-अधिक संख्या में 'जीवन-साहित्य' के ग्राहक बनकर इस सुविधा का लाभ उठायेंगे। याद रखियेगा कि 'जीवन-साहित्य' का वार्षिक मूल्य जनवरी से २) होगया है।

'मंडल' की पुस्तकों के कमीशन में कमी

जैसा कि पिछले अंक में सूचित किया गया था, जनवरी से 'मंडल' की पुस्तकों के कमीशन के दर कम कर दिये गये हैं। कागज के भाव एकाएक चढ़ जाने के कारण यह कमी करना जरूरी होगया है। कई प्रकाशकों ने तो पुस्तकों की कीमतें भी बढ़ा दी हैं और कमीशन भी कम कर दिया है। पर 'मंडल' ने पिछली पुस्तकों की कीमत बढ़ाना उचित नहीं समझा है। केवल कमीशन में ही कमी की है। १ दिसंबर १९४२के बाद जो पुस्तकें छपेंगी उनकी कीमतें लागत के हिसाब से बढ़ाई जावेंगी।

पुस्तक विक्रेताओं को कमीशन की सूचना अलग से भेजी जायगी। 'मंडल' के स्थायी ग्राहकों तथा'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को जो पहले ≡) रुपया कमीशन दिया जाता था उसके बजाय १ जनवरी १९४३ से =) रुपया दिया जायगा। जो सज्जन 'मंडल' या 'जीवन साहित्य' के ग्राहक न होंगे उनको कमीशन बिलकुल नहीं दिया जायगा। बाहरी पुस्तकों पर भी कमीशन नहीं दिया जा सकेगा।

'हिंदी-मंदिर', प्रयाग की पुस्तकों पर 'मंडल' तथा 'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों को ≡) रुपया कमीशन मिलेगा।

ग़रीब विद्यार्थियों को 'जीवन-साहित्य' ॥) में

कलकत्ता की श्री जोखीराम बैजनाथ फर्म के मालिक श्री धर्मचंदजी सूचित करते हैं कि "जीवन-साहित्य जैसे उपयोगी पत्र के प्रचार के लिए ५० असमर्थ ग्राहकों को मेरी ओर से पत्र केवल ॥) में दिया जाय।" अतः प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचारार्थ ५० असमर्थ तथा रोगी विद्यार्थियों को 'जीवन-साहित्य' केवल ॥) में दिया जायगा। यह कैद इसलिए लगाई गई है कि जिससे रोगी विद्यार्थी 'जीवन-साहित्य' को पढ़ें और उसकी बातों को अपने ऊपर प्रयोग करके या 'जीवन-साहित्य' के संपादक को अपनी शंकायें लिखकर समाधान और रोग-निवारण की विधि प्राप्त करें। आशा है विद्यार्थी लोग इस छोटी-सी रिआयत से लाभ उठावेंगे और श्री धर्मचंदजी ने जो रास्ता बताया है उसके लिए उनके आभारी होवेंगे। 'जीवन-साहित्य' ॥) में पानेवाले सज्जन ॥) डाक के टिकिटों के रूप में या पोस्टल आर्डर से भेज सकते हैं, पर पोस्टल आर्डर क्रॉस न करें। अपना पूरा पता तथा स्कूल, क्लास और प्रधान अध्यापक का नाम अवश्य लिखें।

पुनर्मुद्रण के लिए पुस्तकें प्रेस में

रोटी का सवाल, गांधी विचार दोहन, स्त्री और पुरुष, नवयुवकों से दो बातें, ब्रह्मचर्य आदि पुस्तकें पुनर्मुद्रण के लिए प्रेस में दी जा चुकी हैं। इसमें से कुछ तो जनवरी में ही प्रकाशित हो जावेंगी। आत्मकथा, दक्षिण अफ्रीका का सत्याग्रह, अनासक्तियोग, गीताबोध, रचनात्मक कार्यक्रम आदि पुस्तकों का संपादन होरहा है। जल्दी ही तैयार होकर प्रेस में दिये जाने की आशा है।

नई पुस्तकें

स्व० श्री महादेव देसाई की एक पुस्तक 'जिंदगी या मौत ?' हाल ही प्रकाशित हुई है। इसमें स्व० महादेव भाई के प्रति दी गई श्री किशोरलाल मश्रुवाला, काका कालेलकर तथा श्री घनश्यामदास बिड़ला की श्रद्धांजलियां भी हैं।

महारोग (कोढ़), महाभारत के पात्र (तीसरा भाग) नामक पुस्तकें तैयार हो रही हैं।

मंत्री

सस्ता साहित्य मंडल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'सस्ता साहित्य मण्डल' के प्रकाशन

सर्वोदय-साहित्य-माला

१. **दिव्य जीवन :** स्वेट मार्डेनकी 'Miracles of Right Thought' नामक पुस्तक का अनुवाद। जीवन की कठिन समस्याओं से निराश युवकों के लिए, यह पुस्तक संजीवनी विद्या के समान है। ।=)

२. **जीवन-साहित्य:** काका कालेलकरके शिक्षा, संस्कृति, सभ्यता, राजनीति आदि विषयों पर निबन्ध। ।।=)

३. **तामिल वेद :** दक्षिण के अछूत महात्मा तिरुवल्लुवर का नैतिक, धार्मिक, राजनीतिक, सामाजिक शिक्षाओं से भरा हुआ ग्रन्थ। ।।।)

४. **भारत में व्यसन और व्यभिचार :** व्यसनों में फंसे भारतवासियों की दुर्दशा का वर्णन और उससे छूटने के उपाय। ।।।=)

५. **दक्षिण अफ्रीका का सत्याग्रह :** (महात्मा गांधी) सत्याग्रहकी उत्पत्ति तथा उसके प्रयोग का खुद गांधीजी द्वारा लिखा हुआ वर्णन। १।।)

१६. **अनीति की राह पर :** संयम, तथा ब्रह्मचर्य पर गांधीजी के लेख। ।।=)

१८. **कन्या-शिक्षा :** (स्व० चन्द्रशेखर शास्त्री) कन्याओं के जीवन और कर्तव्यों की चर्चा प्रश्नोत्तर के रूप में बड़े सरल ढंग से की गई है। ।)

१९. **कर्मयोग :** (अश्विनीकुमार दत्त) कर्मयोग पर विवेचनात्मक पुस्तक (अप्राप्य) ।=)

२०. **कलवार की करतूत :** टाल्स्टॉय लिखित शराब के आविष्कार पर सुन्दर नाटक (छप रहा है) =)

२१. **व्यावहारिक सभ्यता :** (गणेशदत्त 'इंद्र') बालकों तथा युवकों के लिए शिक्षाप्रद ज्ञान-पोथी। ।)

२२. **अंधेरे में उजाला :** टाल्स्टॉय का आत्मकथात्मक नाटक (छप रहा है) ।।)

२५. **स्त्री और पुरुष :** (टाल्स्टॉय) संयम, ब्रह्मचर्य, स्त्री-पुरुषों के सम्बंध आदि पर प्रवचन। (छप रहा है) ।।)

२६. **सफ़ाई :** (गणेशदत्त 'इंद्र') घर, गाँव तथा शरीर की सफ़ाई-स्वच्छताके बारेमें उत्तम पुस्तक (छप रही है) ।।)

२७. **हम क्या करें ?** टाल्स्टॉय की 'What shall we do then ?' का अनुवाद। पीड़ितों की समस्याएं और उनका हल। (छप रहा है) १।।)

३९. **तरंगित हृदय :** स्वामी अभयदेवजी की विचार-तरंगों का सुन्दर संग्रह। स्व० स्वामी श्रद्धानन्द के आशीर्वाद सहित (छप रही है) ।।)

४१. **दुखी दुनिया :** च० राजगोपालाचार्य की सच्ची घटनाओं पर लिखी कहानियां। ग़रीब और पीड़ित मानव-दुनिया के करुण चित्र ।।)

४२. **जिन्दा लाश :** टाल्स्टॉय का नाटक। (छप रहा है) ।।)

४३. **आत्म-कथा :** (महात्मा गांधी) संसार के साहित्य का एक उज्ज्वल रत्न। उपनिषदों की भांति पवित्र और उपन्यासों की भांति रोचक। चरित्र को निर्मल और मनको ऊँचा उठानेवाली। (छप रही है) १।।)

४५. **जीवन-विकास :** डार्विन के विकासवाद के सिद्धान्त को विशदरूप से समझाने वाली पुस्तक। १।।)

४७ **फांसी (विक्टर ह्यूगो) :** फांसी की सजा पाये हुए एक युवक का हृदय-मंथन। ।=)

५०. **मराठों का उत्थान पतन :** मराठों का उत्तम इतिहास। गो० दा० तामस्कर लिखित। (अप्राप्य) २।।)

५१. **भाई के पत्र :** (रामनाथ सुमन') स्त्री-जीवन पर प्रकाश डालनेवाली, उनकी घरेलू एवं रोज़मर्रा की कठिनाई में पथ-प्रदर्शक। (छप रहा है) १।।)

५८. **इंग्लैण्ड में महात्माजी:** (महादेव देसाई) महात्माजी की इंग्लैण्ड-यात्रा का सुन्दर, सरस और रोचक वर्णन (छप रहा है) १)

५९. **रोटी का सवाल** प्रिंस क्रोपाटकिन की अमर कृति 'Conquest of Bread' का अनुवाद। अराजक समाजवाद का सरल और सुबोध विवेचन। (छप रहा है) १)

६०. **दैवी-सम्पद्:** (रामगोपाल मोहता) 'दैवी-सम्पद् से मनुष्य को मोक्ष होता है।' गीता की इस उक्ति का सुन्दर विवेचन। ।=)

६१. **जीवन सूत्र**—थॉमस केंपिस की सर्व प्रसिद्ध पुस्तक Imitation of Chirst का अनुवाद (छप रही है) ।।।)

६२. **हमारा कलंक**—महात्माजी के हरिजन-संबंधी लेखों का संग्रह—(छप रहा है) ।।=)

६४. **संघर्ष या सहयोग ?:** क्रोपाटकिन की 'Mutual Aid' नामकपुस्तक का अनुवाद। इसमें बताया है कि जीवन का आधार संघर्ष नहीं परस्पर सहयोग है। (छप रही है) १।।)

६५. **गांधी-विचार दोहन :** (किशोरलाल मश्रूवाला) इसमें महात्माजी के विचारों का विषयवार संकलन किया है। महात्माजी की सम्मति-सहित (छप रहा है) १)

६७. **हमारे राष्ट्र-निर्माता :** (रामनाथ 'सुमन') राष्ट्रनिर्माताओं के जीवन-परिचय और उनके जीवन की झलक। (छप रहा है) १।।)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६६. आगे बढ़ो : स्वेट् मार्डेन के 'Pushing to the Front' का संक्षिप्त अनुवाद। कठिनाई में पड़े युवकों को सच्चे साथी के समान रास्ता बतानेवाली पुस्तक। ॥)

७०. बुद्ध-वाणी : (वियोगी हरि) भगवान् बुद्ध के चुने हुए वचनों का विषयानुक्रम से किया गया संकलन। बौद्ध-धर्म के विषय में हिन्दी में मिलने वाले सब ग्रन्थों का सार-तत्त्व। (छप रही है) ॥)

७१. कांग्रेस का इतिहास : डॉ० पट्टाभि सीतारामैया की लिखी 'History of the Congress' का प्रामाणिक अनुवाद। (छप रही है) ४)

७२. हमारे राष्ट्रपति : (सत्यदेव विद्यालंकार) कांग्रेस के पहले अधिवेशन से अबतक के तमाम सभापतियों के जीवन-परिचय। भूमिका-लेखक श्री बाबू राजेन्द्रप्रसाद। (छप रहा है) १॥)

७३. मेरी कहानी : पं० जवाहरलाल नेहरू की आत्म-कथा। वर्तमान समय की अद्वितीय पुस्तक। सन् १९३५ के बाद की घटनाओं के बारे में जवाहरलालजी ने इसमें अपने संस्मरण का एक नया अध्याय लिखा है। ३)

७४. विश्व-इतिहास की झलक : पं० जवाहरलालजी ने अपनी पुत्री के नाम पत्र लिखकर सारी दुनिया के इतिहास की झांकी बड़ी सरलता से करायी है। (अप्राप्य) ८)

७६. नया शासन-विधान [प्रान्तीय स्वराज्य] : (हरिश्चंद्र गोयल) नये शासन-विधान के प्रांतीयस्वराज्य का विवेचन। ॥)

७७. गांवोंकी कहानी : (स्व० रामदास गौड़) हमारे गाँवों के अतीत वैभव और आज की चिंतनीय दशा का दर्शन। (छप रही है) ॥)

७८. महाभारत के पात्र : (दो भाग) (आचार्य नानाभाई) महाभारत के प्रधान पात्रोंका सरस परिचय। १)

७९. गाँवों का सुधार और **संगठन** : (स्व० रामदास गौड़) हमारे गाँवों के सुधार और संगठन की समस्या पर हिन्दी में यह बहुत महत्त्वपूर्ण और प्रामाणिक ग्रंथ है। (संशोधित होकर छप रहा है) १॥)

८०. सन्तवाणी (वियोगी हरि) कबीर, नानक, सूर, तुलसी, रैदास, दादू आदि सुप्रसिद्ध संतों—की मुख्य-मुख्य वाणियाँ। टीका और संतों के परिचयसहित। ॥)

८१. विनाश या इलाज ? (म्यूरियल लेस्टर) (अप्राप्य) ॥)

८२. (४) अंग्रेज़ी राज में हमारी दशा : (ज़ेड० ए० अहमद) (अप्राप्य) ॥)

८३. (५) लोक-जीवन: (काका कालेलकर) ग्राम-जीवन के सरल और सुबोध निबन्धों का संग्रह। ॥)

८४. गीता-मंथन : (किशोरलाल मश्रुवाला) गीता परअत्यंत सरल सुबोध और सरस विवेचन। उपन्यासों की भांति रोचक (संशोधित होकर छप रहा है) १॥)

८५. (६) राजनीति-प्रवेशिका : हेरल्ड लास्की की 'Introduction to Politics' का अनुवाद ॥)

८६. (७) हमारे अधिकार और **कर्तव्य:** (कृष्णचन्द्र विद्यालंकार) नागरिकों के अधिकार और कर्तव्य को सरलता से समझानेवाली पुस्तक ॥)

८८. स्वदेशी और **ग्रामोद्योग:** महात्मा गांधी के इस विषय के लेखों का संग्रह (छप रही है) ॥)

९०. प्रेम में भगवान : टाल्स्टॉय की चुनी हुई शिक्षाप्रद कहानियां, ॥)

९२. ब्रह्मचर्य : महात्माजी के ब्रह्मचर्य तथा संयम पर लिखे ताज़े लेखों का संग्रह। (छप रहा है) ॥)

९३. (१०) हमारे गाँव और **किसान:** (चौधरी मुख्तारसिंह) गाँवों और किसानों की हद दर्जे की गरीबी का वर्णन और उसके सुधार के उपाय ॥)

९४. गांधी-अभिनन्दन-ग्रन्थ : गांधीजी की ७१ वीं वर्षगांठ पर समर्पित ग्रन्थ का हिन्दी अनुवाद; सम्पादक सर सर्वपल्ली राधाकृष्णन् ३)

९५. हिन्दुस्तान की समस्याएँ : पं० जवाहरलाल नेहरू के भारत की समस्याओं पर विचारपूर्ण निबन्ध। (अप्राप्य) ॥)

९६. जीवन-सन्देश : विश्व-प्रसिद्ध सीरियन कवि खलील जिब्रान की मशहूर पुस्तक 'The Prophet' का अनुवाद। (छप रहा है) ॥)

९७. समन्वय : डा० भगवानदासजी के लेखों का संग्रह (अप्राप्य) ॥)

९८. समाजवाद : पूँजीवाद : प्रसिद्ध लेखक बर्नार्ड शॉ की प्रसिद्ध पुस्तक Intellegent Womens guide to Socialism and Capitalism के आधार पर लिखी। ॥)

९९. मेरी मुक्ति की कहानी : टॉलस्टॉय की पारदर्शक आत्म-कहानी तथा उनके बचपन के सुन्दर संस्मरण। (छप रही है) ॥)

१००. खादी-मीमांसा : खादी-शास्त्र का मंथन करके उसे तर्क तथा आँकड़ों और उद्धरणों से समझाने वाली अद्वितीय पुस्तक। (छप रही है) १)

१०१. बापू : (घनश्यामदास बिड़ला) महात्मा गांधी का अत्यन्त निकट से किया हुआ विश्लेषण, अनेक चित्र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रोचक तथा स्मरणीय प्रसंगों से पूर्ण—१३ सुन्दर चित्रों सहित; ॥)

१०२. **विनोबा के विचार :** विनोबा के अमूल्य विचार रत्नों का संग्रह। (दूसरा सुसंपादित संस्करण) ॥)

१०३. **लड़खड़ाती दुनिया :** (जवाहरलाल नेहरू) आज की दुनिया की तस्वीर। देश-विदेश पर लिखे गये महत्त्वपूर्ण लेखों का सुन्दर संग्रह। भूमिका लेखक आचार्य नरेन्द्रदेव। (नया संस्करण) ॥=)

१०४. **सेवाधर्म-सेवामार्ग :** (श्री कृष्णदत्त पालीवाल) इसमें सेवा के क्षेत्र, सेवा के प्रकार और सेवा के तरीके पर बड़ा अच्छा प्रकाश डाला गया है (अप्राप्य) १)

१०५. **डायरी के पन्ने**—(घनश्यामदास बिड़ला) ये उस समय के हैं जब दूसरी गोलमेज परिषद् में लेखक गाँधीजी के साथ गये थे। रोचक और ज्ञानवर्धक होने के साथ यह भारतीय राजनीति के विद्यार्थी के लिए बहुत उपयोगी है। अनेक चित्रों सहित— १)

१०६. **तीस दिन :** पूज्य मालवीयजी के साथ रहकर पण्डित रामनरेश त्रिपाठी ने नयी शैली में उनकी यह जीवन-कथा लिखी है। १॥) २)

१०७. **युद्ध और अहिंसा :** म० गांधी के युद्ध और अहिंसा पर लेख। ॥)

१०८. **महावीर-वाणी** (पं० बेचरदास दोशी) भगवान महावीर के वचनों का सानुवाद संग्रह। १)

१०९. **भारतीय संस्कृति और नागरिक जीवन :** श्री रामनारायण यादवेंदु की लिखी अपने विषय की यह मौलिक पुस्तक है। १)

११०. **बिखरे विचार :** श्री घनश्यामदास बिड़ला के चुने हुए लेखों का संग्रह—नया संस्करण मूल्य ॥) २)

१११. **अहिंसा-विवेचन**—किशोरलाल भाई के निबंधों का संग्रह। गांधीजी की प्रस्तावना सहित— ।)

११२. **मेरी हिमाक़त**—श्री वियोगी हरि के २१ व्यंगात्मक लेखों का संग्रह— ।)

११३. **'श्री जमनालालजी'**—श्री घनश्यामदास बिड़ला द्वारा श्री बजाजजी का चरित्र-मनन। सचित्र। कई सुन्दर और भावपूर्ण चित्रों सहित ।=)

नवजीवन-माला

१. **गीताबोध**—(म० गांधी) गीता का सरल तात्पर्य। =)

२. **मंगल प्रभात**—(म० गांधी) सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य आदि व्रतों पर प्रवचन। -)

३. **अनासक्तियोग**—(म० गांधी) गीता की टीका—=), श्लोक-सहित ≡), सजिल्द ।) (प्रेस में)

४. **सर्वोदय**—रस्किन के 'Unto This Last' का गांधीजी द्वारा किया गया रूपान्तर। -)

५. **नवयुवकों से दो बातें**—प्रिंस क्रोपाटकिन के 'A word to Youngmen' का अनुवाद। (छप रही है) =)

६. **हिन्द-स्वराज**—महात्माजी की भारत की मौजूदा समस्या पर लिखी पुरानी पुस्तक जो आज भी ताज़ी है। ≡)

८. **किसानों का सवाल**—(डॉ० ज़ेड० ए० अहमद) इसमें किसानों के सवाल पर बड़ी सुन्दरता से विचार किया गया है। =)

९. **ग्राम-सेवा**—ग्राम-सेवा और ग्राम-संगठन पर गांधीजी ने इसमें प्रकाश डाला है। =)

१२. **गाँवों का आर्थिक सवाल**—गाँवों के आर्थिक प्रश्न तथा उनको हल करने की योजनाओं का संग्रह। ≡)

१३. **राष्ट्रीय गीत**—राष्ट्रीय गीतों और कविताओं का संग्रह। (प्रेस में) ≡)

१४. **खादी का महत्त्व**—(श्री गुलजारीलाल नन्दा) खादी-विषयक प्रामाणिक और खादी की महत्ता और उपयोगिता बतानेवाली पुस्तक (छप रही है) =)

१५. **जब अँग्रेज़ नहीं आये थे**—अंग्रेज़ों के भारत आने से पहले भारत की दशा का वर्णन (अप्राप्य) ≡)

१६. **सोने की माया**—(श्री किशोरलाल भाई) विनिमय और सिक्के के चलन पर रोचक रूपक। (प्रेस में) =)

१७ **सत्यवीर सुकरात.** (म० गांधी) ग्रीस के महापुरुष सुकरात के मुक़दमे और उनके बयान का दिलचस्प और शिक्षाप्रद वर्णन। (छप रही है) =)

सामयिक साहित्य माला

१. **युद्ध-संकट और भारत।** वर्तमान यूरोपीय युद्ध और भारत की स्थिति पर कांग्रेस की ओर से तथा म० गांधी, राष्ट्रपति आदि द्वारा दिये गये वक्तव्यों का संग्रह। ।)

२. **सत्याग्रह : क्यों, कब और कैसे ?** (म. गांधी) सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे शुरू किया जाये, इसपर महात्मा जी के लेख। ≡)

३. **राष्ट्रीय-पंचायत।** Constituent Assembly पर महात्माजी, पं० जवाहरलाल नेहरू, राजाजी आदि के लेख। ।)

४. **देशी राजाओं का दरजा।** (प्यारेलाल) देशी राजाओं के अधिकार और दरजे के बारे में अधिकार पूर्ण पुस्तक। ।)

५. **यूरोपीय युद्ध और भारत**—(गांधी : जवाहरलाल) यूरोपीय युद्ध और भारतीय संकट को स्पष्ट समझानेवाली पुस्तक। ।)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६. **रचनात्मक कार्यक्रम**—सत्याग्रहियों के लिए महात्माजी द्वारा तैयार किया हुआ प्रोग्राम। (प्रेस में) =)

७. **रचनात्मक कार्यक्रम : कुछ सुझाव**—श्री० राजेन्द्र बाबू ने महात्माजी द्वारा लिखी रचनात्मक कार्यक्रमवाली पुस्तक को समझाते हुए यह पुस्तिका लिखी है। ≡)

८. **अंग्रेजों से मेरी अपील**—(म० गांधी) (जब्त : अप्राप्य) ।=)

विविध प्रकाशन

१. **सप्तसरिता**—भारत की सात लोक-माताओं का भक्तिपूर्वक किया हुआ उपस्थान; लेखक—आचार्य काका कालेलकर =)

२. **चारा दाना और उसके खिलाने के उपाय**—(परमेश्वरीप्रसाद गुप्त) पशुपालन विषयक रोचक और वैज्ञानिक पुस्तक ≡)

३. **पशुओं का इलाज**—उपरोक्त लेखक की पशुओं के इलाज पर अनुभूत और वैज्ञानिक पुस्तक ॥)

४. **उपनिषदों की कथाएं**—उपनिषदों की दस रोचक उपदेशप्रद कथाएं ॥)

५. **आदर्श बालक**—सारी दुनिया के और प्रधान रूप से भारत के आदर्श बालकों के जीवन की रोचक कथाएं। ॥)

६. **रूमी की कहानियां**—(अनु०—चौ० शिवनाथसिंह शांडिल्य) प्रसिद्ध फारसी कवि मौलाना रूमी की कुछ चुनी हुई आदर्श और शिक्षाप्रद कहानियों का हिन्दी अनुवाद। ॥)

७. **जिंदगी या मौत?**—महादेव देसाई चुने हुए ताजे लेखों का संग्रह ॥)

सोल एजेन्सी

१. **लोपामुद्रा** : (श्री कन्हैयालाल मुनशी) ऋग्वेदकालीन उपन्यास। अगस्त्य ऋषि की पत्नी की जीवन कथा। १)

२. **रोटी का राग** : (श्रीमन्नारायण अग्रवाल एम० ए०) यह रोटी का राग नये युग का राग है। महात्माजी के शब्दों में रचयिता का "हेतु स्पष्ट और निर्मल है।" ॥)

३. **फ्रांस की राज्य-क्रांति** : (डा० सत्यकेतु विद्यालंकार) फ्रांस की राज्यक्रान्ति का इतिहास। १॥)

४. **गांधीवाद की रूपरेखा** : (श्री रामनाथ 'सुमन') गांधीवाद का विवेचन और सभी दृष्टियों से गांधीजी के विचारों की परख। १)

५. **पिता के पत्र पुत्री के नाम** : (पंडित जवाहरलाल नेहरू) अपनी पुत्री कुमारी इन्दिरा नेहरू के नाम दुनिया के शुरू की कहानी पत्रों में लिखी है। ॥)

६. **स्वास्थ्य के लिए शाक-तरकारियां** : इसमें बड़े सरल ढंग से बताया है कि जो शाक-तरकारियां हम रोज खाते हैं उनको किस प्रकार किस ढंग और किस हेरफेर के साथ खाने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। १)

७. **बहिन** : गुजराती के प्रसिद्ध लेखक श्री यशवन्त पंड्या के बालकों के खेले जाने योग्य नाटकों का संग्रह। एक रंगीन तथा कई सादे चित्रों सहित। ॥)

८. **चौबोली** : चार सुन्दर राजस्थानी कहानियां। ॥)

अप्राप्य पुस्तकें

नीचे लिखी पुस्तकें समाप्त हो गयी हैं। कागज की मंहगाई और तंगी की वजह से इनको अभी छपाने में हम असमर्थ हैं। अत: इनको कोई मंगाने का कष्ट न करें।

५. सामाजिक कुरीतियाँ (ज़ब्त) ६. भारत के स्त्री-रत्न ७. अनोखा ८. ब्रह्मचर्य-विज्ञान ९. यूरोप का इतिहास १०. समाज विज्ञान ११. खद्दर का सम्पत्ति-शास्त्र १२. गोरों का प्रभुत्व १३. चीन की आवाज़ १५. विजयी बारडोली १७. सीता की अग्नि-परीक्षा २३. स्वामीजी का बलिदान २[illegible] हमारे जमाने की गुलामी (ज़ब्त) २८. हाथ की कताई-बुनाई ३[illegible] यथार्थ आदर्श जीवन ३२. गंगा गोविन्द सिंह ३३. श्रीरामचरित्र ३४. आश्रम हरिणी ३५. हिन्दी मराठी को[illegible] ३६. स्वाधीनता के सिद्धान्त ३[illegible] महान् मातृत्व की ओर ३८. शिवाजी की योग्यता ४०. नरमेध ४४. [illegible] अंग्रेज़ आये ४६. किसानों का वि[illegible] (ज़ब्त) ४९. स्वर्ण-विहान (ज़ब्त) ५२. स्वगत ५३. युगधर्म ५४. [illegible] समस्या ५५. विदेशी कपड़े [illegible] मुकाबिला ५६. चित्रपट ६३. बुद्[illegible] ६६. एशिया की क्रांति (ज़ब्त) गांधीवाद समाजवाद ८९. सु[illegible] चिकित्सा

नोट—इनके अलावा और भी [illegible] पुस्तकें भी स्टॉक में नहीं हैं। जहां [illegible] बन पड़ा है उनका सूचीपत्र में उल्लेख कर दिया है।

(पृष्ठ ६ से आगे)

रीडरें मिडिलकक्षा तक के लिये तैयार हैं। **बालकों के लिए** हिन्दी-प्राइमर नं०. १, २ प्रत्येक -)॥ हिन्दी ज्ञानोदय—पहला भाग =); दूसरा भाग ≡); तीसरा भाग ।-); चौथा भाग ॥); पांचवां भाग ॥-); छठाँ भाग ॥=) **कन्याओं के लिए** नया हिन्दी-प्राइमर नं० १, २ प्रत्येक -)॥ कन्या-शिक्षावली, पहला भाग =); दूसरा भाग ≡); तीसरा [illegible] ।); चौथा भाग ।-); [illegible] भाग ।≡); छठा भाग ॥)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिन्दी-मंदिर, प्रयाग की पुस्तकें

१. **कविता-कौमुदी :** (भाग १, २, ४, ७) **पहले-दूसरे** भाग में महा-कवि चंदवरदाई से लेकर वर्तमान समय के कवियों के जीवन-परिचय तथा चुनी हुई कविताएं संग्रहीत हैं। शुरू में हिंदी भाषा का इतिहास तथा 'खड़ी बोली की कविता का संक्षिप्त परिचय दिया है। **चौथे** भाग में उर्दू के वली साहब से लेकर आजतक के मशहूर शायरों की गजलों तथा शेरों के संग्रह के साथ भाषा का दिल-चस्प इतिहास और कवियों के परिचय दिये गये हैं। **सातवें** भाग में बंगला के कवियों की कविताएं तथा जीवन-परिचय दिये गये हैं। बंगला साहित्य का प्रारंभ से आज-तक का इतिहास भी दिया गया है। दूसरे भाग का दाम ४॥) है, शेष का ३-३) है।

२. **पथिक** (खण्ड-काव्य) : रचयिता पं० रामनरेश त्रिपाठी। इस काव्य में देश की दशा, कर्त्तव्य-पालन की दृढ़ता, आत्मबल की महिमा और आत्म-त्याग की कथा बड़ी मार्मिक और सरस भाषा में लिखी गई है। दाम ।)

३. **मिलन** (खण्ड-काव्य) : पथिक के समान ही यह खंड-काव्य भी अत्यंत सरस है। दाम ।)

४. **स्वप्न** (खण्ड-काव्य): त्रिपाठीजी के इस काव्य में प्रकृति वर्णन के साथ शृंगार, विरह, प्रेम और देशभक्ति का सुंदर मिश्रण है। दाम ।)

५. **मानसी** (कविता-संग्रह) : यह त्रिपाठीजी की कविताओं का संग्रह है दाम ।)

६. **दिमागी ऐयाशी** (प्रहसन) : त्रिपाठीजी के लिखे ये साहित्यिक व्यंग-चित्र हैं जो एक बार अवश्य पढ़े जाने चाहिएं। दाम ।)

७. **तुलसी और उनकी कविता** (दो भाग) : ले० पं० रा० न० त्रिपाठी। गोस्वामी तुलसीदासजी तथा उनकी कविता के संबंध में जितने ज्ञातव्य विषय हैं सब इसमें आगये हैं। दाम ४॥)

८. **हिंदुस्तानी-कोष** : इस कोष में हिंदी भाषा में बोलचाल में आने-वाले सभी भाषाओं के शब्दों का संग्रह और उनका अर्थ दिया गया है। दाम २)

९. **जयंत** (नाटक) : लेखक—पं० रामनरेश त्रिपाठी। सीधी-सादी भाषा में गरीबों की दशा का हृदय-हारी वर्णन है। दाम ॥)

१०. **प्रेमलोक** (नाटक) : त्रिपाठीजी का यह दूसरा नाटक है। दाम ॥)

११. **तरकस** (कहानी-संग्रह) : यह पंडित रामनरेशजी की १० चुनी हुई लोकप्रिय कहानियों का सुन्दर संग्रह है। दाम ।)

१२. **हिंदी-पद्य-रचना** : यह हिंदी का पिंगल है। इसे पढ़ लेने से हिन्दी पद्य-रचना का मार्ग सरल हो जाता है। कवि बनेवालों के काम की चीज़ है। दाम ।)

१३. **सुदामा-चरित** : हिन्दी के सुप्र-सिद्ध कवि नरोत्तमदास का सुदामा चरित अपने विषय का एक उच्च-कोटि का काव्य है। त्रिपाठीजी की सुन्दर टीका सहित। दाम ।)

१४. **कौन जागता है ?** (नाटक) : गुजराती के लेखक और यू० पी० के जिलों के कलक्टर तथा कमिश्नर श्री वी० एन० मेहता का यह नाटक मानव-स्वभाव का सुन्दर चित्रण है। दाम ।)

१५. **हमारा ग्राम-साहित्य** : इसमें ग्राम साहित्य का संक्षिप्त सारगर्भित परिचय है, गाँवों की संस्कृति और प्राकृति पर विवेचनात्मक प्रकाश है और ग्रामगीतों का चुना हुआ संग्रहहै। दाम २)

१६. **मुस्लिम संतों के चरित** (श्री-गोपाल नेवटिया) : मुसलमानों के सुप्रसिद्ध औलियाओं, फ़क़ीरों, साधु-सन्तों, महात्माओं और तपस्वियों की पवित्र त्यागभरी शांत और सरस जीवन घटनाएँ दी गयी हैं। इस्लाम के रत्नों का यह अमूल्य ख़ज़ाना है। दाम २)

१७. **काश्मीर** (यात्रा-वर्णन) : भू-स्वर्ग काश्मीर का श्रीगोपालजी द्वारा यह आँखोंदेखा वर्णन बड़ा ही रोचक और सजीव है। सचित्र और सुन्दर जिल्द। दाम ५)

१८. **कुललक्ष्मी** (स्त्रियोपयोगी) : स्त्रियों के लिए उनके कर्तव्यों, कार्यों, दोषों, का ज्ञान कराने वाली तथा नैतिक और धार्मिक शिक्षा देनेवाली पुस्तक। दाम ।)

१९. **हिन्दुओं के व्रत और त्योहार** : (कुँवर कन्हैयाजू) इसमें हिन्दुओं के व्रतों और त्योहारों का सरल, सरस और सुबोध वर्णन है। व्रतों की कथाएं भी दी गयी हैं। कन्याओं, बहुओं और बहनों को उपहार में देने योग्य। दाम १॥)

२०. **नमूने के गाँव और मिट्टी के सुख-दायक घर** : (एक जानकार) इसमें सरलता से बताया गया है कि गाँव के लोग जितने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

खर्च से अपने घर बनाते हैं उतने ही खर्च में सुन्दर, हवादार और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी घर कैसे बना सकते हैं। दाम १)

२१. **किसानों की कहावतें** (संग्रह) : किसानों के काम की ग्रामीण कहावतों का संग्रह है जिनसे किसानों का साधारण ज्ञान प्रकट होता है और उनके अनुभव की बातें मिलती हैं दाम ।)

२२. **बीस कहानियाँ** (कहानी-संग्रह): श्री रामचन्द्र टण्डन द्वारा किया गया हिंदी की चुनी हुई कहानियों का संग्रह। दाम २)

२३. **नीति के श्लोक** (श्लोक-संग्रह) : इसमें नीति के उत्तम श्लोकों का अर्थसहित संग्रह किया गया है। दाम ।।)

२४. **मंदिर** एकांकी नाटक संग्रह। श्रीहरिकृष्ण 'प्रेमी' का। दाम ।।।)

बाल-साहित्यमाला

१. **बाल-कथा-कहानी** (१७ भागों में) : बालकों के लिए ये कहानियाँ इतने रोचक ढंग से लिखी और सुन्दर ढंग से छापी गयी हैं कि बालक एक बार हाथ में ले लेने पर पूरा किये बिना छोड़ता ही नहीं। सब कहानियाँ सचित्र हैं। बच्चे पढ़ते-पढ़ते लोट-पोट हो जाते हैं। दाम प्रत्येक भाग का ।=)

२. **बताओ तो जानें** : इसमें कई मनोरंजक गोरखधंधे दिये गये हैं जिनको हल करने से बालकों की बुद्धि तेज होती है। दाम ।)

३. **बानर-संगीत** (गीत संग्रह) : बालोपयोगी गायनों और गीतों का संग्रह। स्वर-लिपियों के साथ। दाम ।)

४. **हंसू की हिम्मत** (एक पद्यात्मक कहानी) : बच्चों में घूमने-फिरने का शौक पैदा करने वाली। दाम ।=)

५. **खोजो, खोज निकालो** : यह कविता की पोथी है पर उन कविताओं में फलों, फूलों, पहाड़ों, नदियों आदि के नाम हैं जो बुद्धि लगाने से खोजे जाते हैं। दाम ।)

६. **जादू की कहानियाँ** (आनन्द कुमार) : इसमें पुरानी रोचक और अनोखी कहानियाँ संग्रह की गयी हैं। कहानियाँ सब सचित्र हैं। दाम ।=)

७. **गुपचुप कहानियाँ** (दो भाग) : इसमें कहानियाँ चित्रों में कही गयी हैं। बच्चे चित्र देख कर कहानियाँ बना लेते हैं। दाम प्रत्येक ।)

८. **मौत के सुरंग की कहानी** : बालोपयोगी रोचक और कँपा देनेवाली कहानी। दाम ।=)

९. **भूतोंका क़िला** : (आनन्दकुमार) बालोपयोगी एक अनोखी और मज़ेदार कहानी। दाम ।=)

१०. **कहानी के कल पुर्जे** : हिन्दी में यह बिलकुल नयी चीज़ है। इसमें कहानियाँ लिखी नहीं हैं जो पढ़ी जायें। इनमें चित्र दिये गये हैं जिनपर से देखी जाती हैं और गढ़ी जाती हैं। इन चित्रों को देखकर बालक कहानी अपने-आप बना लेते हैं। दाम ।)

११. **पेखन** (बाल-नाटक) : स्कूलों और घरों में खेलने योग्य त्रिपाठीजी के बाल-नाटकों का संग्रह। यह बड़ा ही लोकप्रिय हुआ है। दाम ।=)

१२. **मोतीचूर के लड्डू** : इसमें छोटे-छोटे बच्चों के लिए सरल और बड़े टाइपों में और चित्रों के बीच-बीच कविताएँ दी गयी हैं। दाम ।)

१३. **बलभद्र** (आनन्दकुमार) बालकों की समझ में आने लायक़ रोचक भाषा में लिखी एक कहानी पुस्तक दाम ≡)

१४. **कबड्डी** (मुनीश्वरप्रसाद त्रिपाठी) वर्तमान सभ्यता में हमारे बच्चों के घरेलू खेल उठ गये हैं। स्कूलों में भी देशी खेलों की व्यवस्था नहीं है। लोग उन्हें भूलने लगे हैं। इस पुस्तक में कबड्डी खेल का वर्णन है। दाम ।)

१५. **मोहनमाला** (कविता-संग्रह) : इसमें बालकों के लिए बहुत ही मनोरंजक उपदेशप्रद और मीठी कविताएँ हैं जिनको बच्चे बड़ी जल्दी याद कर लेते हैं। दाम ।।।)

१६. **नागर पत्ता** : यह नवीन ढंग का ताश है जिसके द्वारा शब्दों की जानकारी और उनके ठीक अर्थ जानने में बड़ी सुविधा होती है। साथ ही जोड़ बाकी का भी ज्ञान हो जाता है। इसे हरेक श्रेणी के लोग बालक से बूढ़ेतक खेल सकते हैं। खेलने की विधिसहित दाम ।।)

१७. **हिन्दी पत्र शिक्षक** (रामनरेश त्रिपाठी): छोटेपन से ही बालकों को पत्र लिखने की शिक्षा देनेवाली पोथी। दाम =)

१८. **अशोक** : देवताओं के प्रिय सम्राट अशोक की जीवन-कथा। दाम ।)

१९. **चन्द्रगुप्तः** भारत-सम्राट् चन्द्रगुप्त मौर्य की जीवन कथा। दाम ।)

२०. **हिन्दी की नयी रीडरें** : इन रीडरों में जो पाठ रक्खे गये हैं उनमें बालक-बालिकाओं को देशभक्त, आत्माभिमानी, समाज-सेवक, सभ्य, सदाचारी बनाने की पूरी शक्ति है। शिक्षा प्रेमी सज्जनों से हमारा अनुरोध है कि वे इन रीडरों को अपने स्कूल-पाठशालाओं में स्थान दें और दिलावें। दोनों प्रकार की

(शेष चौथे पृष्ठ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएँ—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्खन) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगाँव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

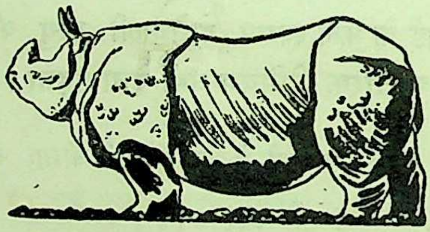
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों का हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पहले सम्पत्ति प्राप्त कीजिए, फिर पैसा बचाइए। बीमा कराने से आपको एक निश्चित रक़म ज्ञात रहती है। फिर आप किश्त से रुपया चुका सकते हैं।

जीवन-बीमे में मूल्य घटता नहीं,
समय पाकर बढ़ता
ही है।

परामर्श कीजिए :—

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

चेयरमैन

सेठ ब्रजमोहन बिड़ला

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रिंसपल आफिस

२१ दरियागंज, दिल्ली

शाखाएं—

बम्बई, नई दिल्ली, मद्रास, लाहौर, कानपुर, पटना, अहमदाबाद, कोलम्बो इत्यादि।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बिड़ला जूट मैन्युफैक्चरिंग कंपनी लिमिटेड

—मैनेजिंग एजेंट—

बिड़ला ब्रदर्स लिमिटेड,

८, रायल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

——*——

जूट कार्पेटों के *निर्माता*

जो फर्शों को सजाने की सब तरह की सामग्री से सबको सन्तुष्ट करने के लिए प्रसिद्ध हैं

क्या उनका कोई स्टॉकिस्ट आपके नगर में नहीं है ?

तो

कृपया हमारे सोल डिस्ट्रीब्यूटर्स को लिखिए ।

पता

मेसर्स गॉल्सन्स एण्ड कम्पनी

११, क्लाइव स्ट्रीट, कलकत्ता

पोस्ट बक्स नं० ६६३ तार का पता 'CARPETS'

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

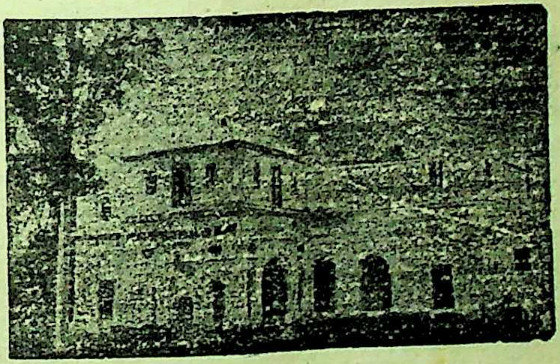
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आरोग्य मन्दिर

में

खास तौर किन-किन रोगों का इलाज होता है ?

अतिसार, आमाशय का घाव, आँव, आँतों की खराबी, उन्माद, उपान्त्र दाह, कर्णरोग, कब्ज, खांसी, खुजली, गठिया, गर्मी, गुर्दे की बीमारी, घेघा, चेचक, जहरबाद, दुर्बलता धमनियों का कड़ापन, धातु-दुर्बलता, नपुंसकता, निद्राभाव, पुराना जुकाम, पेट का दर्द, फुरसी, बवासीर, मलेरिया, मधुमेह, मियादी बुखार, मोटापा, यकृत की बीमारी, रक्तचाप, रक्ताभाव, श्वेत प्रदर, सिर दर्द, सूजाक, संग्रहणी, स्नायु दौर्बल्य, स्वप्नदोष। इनके सिवा और भी सब रोगों को प्राकृतिक चिकित्सा से आराम करने का हमारा दावा है।



हमारे इलाज के साधन हैं—धूप, जल, मिट्टी, हवा, आसन, प्राणायाम, सूर्यकिरण, बिजली, मालिश, उपवास, उचित आहार और विचार-शक्ति इत्यादि चिकित्सा 'आरोग्य-मन्दिर' में रहकर एवं पत्र व्यवहार दोनों प्रकार से कराई जा सकती है।

विशेष जानकारी के लिए 'आरोग्य मन्दिर' का परिचय पत्र छः पैसे का डाक टिकट भेज कर मंगाइए।

पत्र व्यवहार का पता—

संचालक—आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No. L 4671

कुछ चुनी हुई पुस्तकें

जिनके लिए हमारी सिफारिश है कि आप अवश्य पढ़ें ।

१—स्वराज्य शास्त्र	(विनोबा)	।=)
२—गांधीवाणी	(संपादक—श्रीरामनाथ सुमन)	१॥) २)
३—गांधीवाद की रूपरेखा	(लेखक ,,)	१)
४—स्त्रियों की समस्यायें	(महात्मा गांधी)	१)
५—सयानी कन्या से	(नरहरि परीख और महादेव देसाई)	॥)
६—गांधीजी	(जुगतराम दवे)	।)
७—एक धर्मयुद्ध	(महादेव देसाई)	॥)
८—शिक्षा में अहिंसक क्रांति	(म० गांधी)	॥।)

—अंग्रेजी पुस्तकें—

9. Peace and War Aims By Dr. Bhagwandas 3/-
10. Essential Unity of all Religions ,, 2/8
11. Home and Village Doctor (By S.C. Dasgupta) 5/
12. Gandhi Series :—
    (a) To the Students 4/8
    (b) To the Women 3/12
    (c) To the Hindus and Muslims 6/8
    (d) To the Princes and their People 6/8
    (e) Our Language Problem 1/8
13. My experiments with truth (By Gandhiji) 4/
14. Non-Violence in Peace and War 4/
15. Economics of Khadi ,, 4/-
16. Indian States Problem (Gandhiji) 4/-
17. Constructive Programme ,, /4/
18. Hind Swaraj ,, /4/
19. Bleeding Wound ,, 1/8
20. Bhagwad-Gita (By C. R.) /6/
21. Upanishad ,, /6/
22. The Power of Non-Violance (By R. B. Gregg) 3/
23. The Epic Fast (By Pyarelal) 1/4
24. Why Cripps Failed ? 1/-
25. × Thoughts on Pakistan by Dr. B. R. Ambedker 10/-

(× इस पर 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को २५% कमीशन मिलेगा)

मंगाने का पता—

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली में छपकर प्रकाशित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तमसो मा ज्योतिर्गमय

जीवन साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गोसेवा, खादी, ग्रामोद्योग
आदि गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का

प्रमुखपत्र

वर्ष ३ अंक ८

फरवरी, १९४३

76:53

इस अंक में पढ़िए—

१. हिम्मत हमेशा बाजी मारती है—	१८१
२. मिताहार की महिमा—डॉ. जटाशंकर नंदी, एन. डी. एम. एन. एस. जे. (न्यूयार्क)	१८२
३. प्रतिकूलता से घबराओ नहीं—डॉ. दुर्गाशंकर नागर, संपादक, कल्पवृक्ष	१८६
४. एनिमा के आविष्कारक डा. हाल और उनके प्रयोग—श्री 'आनन्दवर्द्धन'	१८८
५. जल चिकित्सा से पथरी गई—श्री. गणपतसहाय, बी. ए., एल-एल. बी., एडवोकेट (सुलतानपुर)	१९२
६. प्राकृतिक चिकित्सा से पैर सीधा होगया—डॉ. सत्यप्रकाश, एम. एस-सी., डी. एस-सी.	१९३
७. दृष्टि के विषय में कुछ गलत धारणायें—डॉ. आर. एस. अग्रवाल, नेत्र विशेषज्ञ	१९५
८. हमारा भोजन और स्वास्थ्य—डॉ. एस. सी. दास, लेट चीफ मेडिकल आफिसर (नेपाल)	१९६
९. प्राकृतिक चिकित्सा का उपादान-जल—श्री. विट्ठलदास मोदी	१९९
१०. गांधीजी और प्रजातंत्रवाद (२)— डॉ. गोपीनाथ धावन, पी.-एच. डी.	२०२
११. सम्पादकीय	२०५
१२. स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर—वि. दा. मोदी	२०६

वार्षिक मूल्य २)

गु० कुल में ६ फरवरी १९४३

एक अंक का मूल्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली, से प्रकाशित —

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'जीवन साहित्य'

वर्ष ३ : अंक ७ : फरवरी, १९४३

संपादक

श्री० महावीरप्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न

श्री० विट्ठलदास मोदी

पत्र व्यवहार का पता

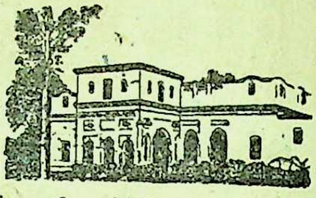
सम्पादकीय—आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

ग्राहक संबंधी—सस्ता साहित्य मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली।

वार्षिक मूल्य	एक प्रति का
२)	।)

यदि आप जीवन से निराश हो चुके हैं, समझ बैठे हैं कि आप रोगमुक्त होने के नहीं तो आप एक बार

'आरोग्य मन्दिर' में पधारिए



यहाँ सभी रोगों का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा होता है। पत्र-व्यवहार द्वारा भी चिकित्सा कराई जा सकती है।

"आरोग्य मन्दिर" का परिचय पत्र तीन पैसे का टिकट भेजकर मंगाइए।

संचालक, आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू.पी.)

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उर्दू, अंग्रेजी आदि भाषाओं में महात्मा गांधी की पुस्तकें

एक जगह मिलने का आयोजन

सस्ता साहित्य मंडल की एक नई योजना

पाठकों को जानकर प्रसन्नता होगी कि 'मण्डल' ने नई दिल्ली के अपने प्रधान कार्यालय तथा अपनी प्रयाग शाखा में महात्मा गांधी की लिखी समस्त उपलब्ध पुस्तकें हिन्दी, उर्दू, गुजराती, मराठी तथा अंग्रेजी में अपने यहां बिक्री के लिए रखने का प्रबन्ध किया है। उपरोक्त भाषाओं के 'गांधी साहित्य' के प्रेमियों को इस सुविधा से अवश्य लाभ उठाना चाहिए। 'जीवन साहित्य' के अगले अंक में हम उपरोक्त भाषाओं में उपलब्ध 'गांधी साहित्य' की सूची छापने का प्रयत्न करेंगे। 'सस्ता साहित्य मण्डल' व 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों के साथ कमीशन आदि की रिआयत रहेगी।

व्यवस्थापक

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ | नई दिल्ली, फरवरी १९४३ | अंक ७

हिम्मत हमेशा बाजी मारती है

जीवन का पौधा हिम्मत की खाद मांगता है। मगर आप उसे बाजार में जाकर खरीद नहीं सकते। कोई यार-दोस्त आपको उसकी सौगात नहीं भेज सकता। कोई जादू-मंतर भी उसे लाकर आपके हाथ पर नहीं धर दे सकता। हिम्मत का स्वभाव लजीला और जरा पीछे रहने का है; वह विनम्र और विनीत है। इस किशोरी का प्रेम आप आग में कूदकर और सर्वस्व की बाजी लगाकर ही प्राप्त कर सकते हैं।

हिम्मत के मानी होते हैं "एक पकड़ और लड़ लेना।" जिम कारबेट दुनिया के बड़े-से-बड़े घूंसेबाजों में था। उसने अपनी किताब में लिखा है कि हर घूंसेबाज (बाक्सर) के पास एकसे साधन होते हैं—दो हाथ, दो पांव, एक धड़ और एक सिर। प्रतिस्पर्धी के घूंसे भी पांच-सात से अधिक नहीं पड़ते। फिर किसी एक के 'रुस्तमेहिंद' या 'रुस्तमेजमां' बन जाने का रहस्य क्या है? कारबेट इस सवाल का जवाब यों देता है—"एक पकड़ और लड़लो। जब तुम्हारी टांगें इतनी बेदम हो रही हों कि तुम अखाड़े के एक कोने में चले जाने को लाचार होरहे हो, तो एक पकड़ और लड़लो। जब तुम्हारी भुजाएं ऐसी शिथिल होरही हों कि जरा सा हाथ उठाना भी तुम्हारे लिए कठिन होरहा हो तो एक बार और भिड़लो। जब तुम्हारी नाक से रक्त की धारा बह रही हो और आंखों के आगे अंधेरा छा रहा हो, जब तुम इतने लस्त-पस्त होरहे हो कि बस यही जी चाहता हो कि प्रतिस्पर्धी पहलवान तुम्हारे जबड़ों पर एक-दो घूंसे जमाकर कुछ देर के लिए तुम्हें चेतना के लोक से बाहर भेज दे, तो एक आखिरी टक्कर और लेलो। याद रखो कि जो आदमी सदा एक पकड़ और लड़ लेता है वह कभी पछाड़ा नहीं जा सकता।" कारबेट ने जो रास्ता दूसरों को बताया खुद भी उसीपर चलता रहा। आप दंगल पर दंगल मारना, जीवन के अखाड़े में विजय का सेहरा बंधवाकर निकलना चाहते हों तो अपने कमरे की दीवार पर यह वाक्य लिखकर टांग दीजिए—"एक पकड़ और लड़लो।" वह आपको सदा इस बात की याद दिलाता रहेगा कि अखाड़ा छोड़ देनेवाला कभी जीतता नहीं और जीतनेवाला कभी मेंड के बाहर नहीं जाता।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिताहार की महिमा

डा० जटाशंकर नंदी, एन० डी०, एम० एन० एस० जे० (न्यूयार्क)

डाक्टर जटाशंकर नंदी गुजरात के एक सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक हैं। आप इस वक्त शहरों की हवा से दूर पाटण जिले के डोसीवादा स्थान में एक आरोग्य-मंदिर का संचालन कर रहे हैं। आपने गुजराती भाषा में प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी साहित्य प्रचुर मात्रा में प्रस्तुत किया है। हिंदी-भाषा-भाषी जनता के सामने आने का आपका यह पहला मौका है।—सं०

मित्त और **आहार**—इन दो शब्दों को लेकर मिताहार शब्द बना है। इसका अर्थ है कि जठराग्नि सरलता से जितना आहार पचा सके और जो अपनी प्रकृति के अनुकूल हो उतना ही आहार करना।

मनुष्यों की प्रकृति और जठराग्नि की शक्ति भिन्न-भिन्न प्रकार की होती है। शारीरिक श्रम करनेवालों को मानसिक श्रम करनेवालों की अपेक्षा अधिक खुराक चाहिए। इसलिए प्रत्येक मनुष्य को सारी बातों पर विचार करके यह निश्चित कर लेना चाहिए कि मैं कितना भोजन सरलता से पचा सकता हूं। प्रयोग करके प्रत्येक व्यक्ति को अपनी रुचि के अनुकूल पदार्थ भी निश्चित कर लेने चाहिए। इसके साथ ही यह भी न समझ बैठना चाहिए कि प्रत्येक स्वादिष्ट पदार्थ प्रकृति के अनुकूल पड़ेगा ही। इन प्रयोगों का श्रीगणेश स्वादेन्द्रिय को वश में रखकर करना चाहिए। मेदे की पूरी या बढ़िया तली साग-भाजी साथ ही मसालेदार होने पर खाने में अच्छी तो लगेगी, पर कब्ज भी करेगी; अतः उसका त्याग ही उचित है। व्रत और धर्मों में जिन पदार्थों का निषेध है उन्हें भी छोड़ देना चाहिए। ब्रह्मचर्य-व्रत के पालन के लिए कामोत्तेजक पदार्थ वर्जित हैं। इन सब बातों का ध्यान रखना उचित है। सारांश यह कि वही व्यक्ति मिताहारी कहा जाता है जो अपनी रुचि के अनुकूल और अपने शरीर के पोषण के लिए जितना आवश्यक है उतना ही सरलता से पच सकनेवाला भोजन करता है।

भिन्न-भिन्न देशों के प्राचीन और अर्वाचीन अनुभवी विद्वानों और चिकित्सकों ने मुक्तकंठ से मिताहार की प्रशंसा की है। श्रीमद्भगवद्गीता ने मिताहारी और नियमित जीवन के विषय में स्पष्ट शब्दों में कहा है:—

गीता में प्रशंसा

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥(६।१७)

'उसी व्यक्ति का योग दुःखनाशक होसकता है जो आहार-विहार में, अन्यान्य कर्मों में तथा सोने-जागने में नियमित है।'

तथा—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकांतमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥(६।१६)

'न तो ठूंस-ठूंसकर खानेवाले का, न कोरे उपवासी का, न बहुत सोनेवाले का और न बिलकुल न सोनेवाले का ही योग सिद्ध होता है।'

दत्तात्रेयजी का उपदेश

श्रीमद्भागवत में गुरु दत्तात्रेय ने कहा है कि मैंने मछली से भी शिक्षा ली है। मछली जिह्वा के रस के लोभ में पड़कर काँटे में बिंधकर अकाल मृत्यु का शिकार बनती है। इसी भांति मनुष्य भी स्वादेंद्रिय के मोह में पड़कर अकाल मृत्यु को प्राप्त होता है। विद्वान पुरुष जिह्वा के सिवा अन्य इंद्रियों पर सरलता से विजय पा लेते हैं. परंतु जिह्वा वश में नहीं कर पाते। पर जबतक जिह्वा वश में नहीं की जाती तबतक अन्य इंद्रियों पर काबू कर लेने पर भी मनुष्य जितेंद्रिय नहीं कहा जासकता। इसीसे तो योगी को रस की आसक्ति छोड़कर केवल उतना ही आहार करना चाहिए जितना शरीर के पोषण के लिए आवश्यक हो।

वाग्भट्ट का कथन

कहते हैं कि वाग्भट्ट ने जब सब रोगों को जड़-मूल से नष्ट कर दिया तो रोगों ने स्वर्ग में जाकर अश्विनीकुमार से प्रार्थना की कि महाराज! अब हम कहां जायं? वाग्भट्ट तो हमें पृथ्वी पर टिकने ही नहीं देता! यह सुन अश्विनीकुमार बड़े चकित हुए। वाग्भट्ट की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परीक्षा करने के लिए वे पक्षी का रूप धर उनके मकान में आ एक ओर बैठकर बोलने लगे—"निरोगी कौन? निरोगी कौन?" वाग्भट्ट ने सुना तो बोले—"हितभुक, मितभुक!" अर्थात् प्रकृति के हित या अनुकूल जो खुराक पड़े वही खाये और केवल उतनी ही जितनी शरीर के लिए आवश्यक हो। उससे एक कौर भी अधिक नहीं। सारांश यह कि आज के सारे दुःख-दर्द, बीमारी, कमजोरी आदि के कारणों का यदि पता लगाया जाय तो मालूम पड़ेगा कि उनका कारण मनुष्य का इस आदर्श पर न चलना है कि 'भोजन के लिए जीवन नहीं प्रत्युत जीवन के लिए भोजन है।'

स्वामी योगानंद ने अपनी 'हठयोग' पुस्तक में मिताहार पर बड़ा जोर दिया है। स्वामी विवेकानंद का कथन है कि भोजन में एक कौर भी यदि बेशी करोगे तो वह तुम्हें व्याकुल कर देगा।

विदेशियों द्वारा प्रशंसा

सर विलियम टेम्पिल ने अपने 'आरोग्य और दीर्घ-जीवन' लेख में लिखा है कि मैं मानता हूं कि मिताहार का सद्गुण समाज और व्यक्ति प्रत्येक का मुख्य आभूषण है और मुझे इस बात में संदेह है कि इस सद्गुण के बिना कोई भी व्यक्ति बुद्धिमत्ता, न्याय और साहस का निरंतर अस्खलित रूप से पालन कर सकता है।

विदुषी मेरी शिंडल ने मिताहार की प्रशंसा करते हुए कहा है कि अये शांत मिताहार! जब मनुष्य तेरे वश में होता है तो उसकी पाशविक वृत्ति उसे विचलित नहीं करती और वह स्वतंत्रता का उपभोग करता है। उसे रात को मीठी नींद आती है, आधी रात की दावतों से उसका पिंड छूटा रहता है और सवेरे वह शांत और प्रसन्न उठता है और उत्साहपूर्वक दिन के कामों में जुटता है। अये मिताहार! तेरे ही कारण हमारा सारा आनंद, सुख और प्रसन्नता है! हमारा स्वास्थ्य, आरोग्य, बल, सब कुछ तेरी ही कृपा का पुरस्कार है! शारीरिक स्फूर्ति, मन की शुद्धता, प्रौढ़ विचारशक्ति, निर्मल विचार, निर्विकार आनंद मिताहारी के ही भाग्य में हैं, पेटुओं के नहीं।

प्रसिद्ध जोसेफ एडीसन का कहना है कि व्यायाम के समान ही मिताहार को भी मैं आरोग्य का दूसरा प्रबल रक्षक समझता हूं और मजे की बात यह है कि सभी वर्ग के, धनी-गरीब, ऊंच-नीच इसका लाभ उठा सकते हैं। सर्वत्र, सब ऋतुओं में, इसका पालन होसकता है और बिना टका-कौड़ी खर्च किये ही!

सब रोगों की रामबाण दवा

प्रकृति के नियमों को भंग करके हम स्वयं असंख्य रोगों को निमंत्रण देते हैं। हमारे इस स्वाभाविक दुर्गुण के कारण ही अनेक बीमारियां हमपर आक्रमण करती हैं। इन्हें दूर करने के लिए मिताहार से बढ़कर कोई भी रामबाण औषधि नहीं।

एटीकस नामक रोमन ने जलोदर और संधिवात की दारुण व्यथा से पीड़ित हो आमरण अनशन की बात ठानी और मरने के बजाय वह अच्छा होगया।

व्यायाम और मिताहार

व्यायाम में जहां यह शक्ति है कि वह शरीर में से निरुपयोगी पदार्थों को निकाल बाहर करता है वहां मिताहार उन्हें भीतर प्रविष्ट ही नहीं होने देता। व्यायाम जहां नाड़ियों का कूड़ा-कचरा निकाल बाहर फेंकता है वहां मिताहार उस कचरे को भीतर जमने ही नहीं देता और नाड़ियों पर अत्यधिक काम लादता ही नहीं। मनुष्य-जाति यदि नियमित रूप से व्यायाम और मिताहार का प्रयोग करे तो दवाओं की कोई आवश्यकता ही न रह जाय।

शिकारी, जिनका जीवन शिकार पर ही निर्भर है, अधिक दिनों तक क्यों जीते हैं? शिकार के पीछे दौड़ने में उन्हें जितना परिश्रम पड़ जाता है उसकी पूर्ति शिकार से होती है। अधिक भोजन उन्हें मिलता नहीं, स्वतः ही मिताहार होजाता है, फिर उन्हें अफरा क्यों हो?

मिताहारी बनने का उपाय

मनुष्य को छोड़कर अन्य सब प्राणी केवल एक प्रकार का आहार करते हैं। एक प्रकार के प्राणियों का भोजन वनस्पति है, दूसरे प्रकार के प्राणियों का भोजन मांस है, तीसरे प्रकार के प्राणियों का भोजन मछलियां हैं। इस प्रकार भिन्न-भिन्न प्रकार के प्राणियों की खुराक उनके शरीर की बनावट के अनुसार भिन्न-भिन्न प्रकार की है। मनुष्य अपने शरीर की बनावट के अनुसार फलाहारी है, परंतु फलाहार तो दरकिनार, दुनियां-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भर की अल्लम-गल्लम चीजें वह उदरस्थ कर लेता है। किसी भी वस्तु के सारासार पर विचार नहीं करता।

मिताहार के लिए कोई निश्चित नियम बताना तो संभव नहीं, कारण एक व्यक्ति के लिए जो भोजन मात्रा से अधिक होता है वही दूसरे के लिए मिताहार होता है। तो भी एक प्रसिद्ध वैद्य का यह नियम उपयोगी होसकता है :—

'अपने पोषण के लिए आवश्यक भोजन एक ही प्रकार के भोज्य पदार्थ से लो। भोजन के बाद किसी भी मादक द्रव्य का सेवन न करो।'

सादी-से-सादी रीति से तैयार किये भोजन के एक ही पदार्थ का भोजन करनेवाला मिताहारी कहा जाता है। इतना न हो सके तो तमाम प्रकार के अचार, रायते, चटनियों आदि का तो त्याग कर ही देना चाहिए। इस नियम में दो मुख्य बातें समाई हैं :—

(१) इसमें स्वादेंद्रिय को उत्तेजित करके अधिक भोजन किया जासके ऐसे भिन्न-भिन्न प्रकार के खाद्य-पदार्थों का अभाव है।

(२) इसमें झूठी भूख उत्पन्न करनेवाले मिर्च-मसालेवाले आरोग्यनाशक पदार्थ नहीं होते। इस भांति जो मनुष्य इस साधारण छोटे-से नियम का नियमित रूप से पालन करता है वह कभी अपच के कारण बीमार नहीं पड़ता।

उपवास

आजकल मिताहार की ओर लोग कम ध्यान देते हैं इसलिए इस कमी को पूरा करने के लिए मनुष्यों को उपवास करना चाहिए। उपवास से प्रकृति को अपना कार्य करने में बड़ी सहायता मिलती है। समय पर किया गया उपवास आरंभ से ही व्याधि का नाश कर देता है और शरीर में रोगोत्पादक पदार्थों का संचय ही नहीं होने देता।

एथेंस में रहते हुए सुकरात पर महामारी का कोई असर नहीं हुआ, इसका कारण प्राचीन ऐतिहासिकों ने यही बताया है कि सुकरात नियमित रूप से मिताहारी थे।

दीर्घजीवन का उपाय

नियमित संयमित मिताहारी साधु दीर्घजीवन पाते हैं वे सौ वर्ष तक जीते हैं। परंतु सामान्य प्राणी मुश्किल से ६० वर्ष तक जी पाते हैं। दीर्घजीवन का उपाय मिताहार ही है।

डाक्टर गोल्डस्मिथ केवल तीन पावरोटी और पानी पर ही गुजर करते थे। प्रसिद्ध प्लूटार्च का कहना है कि पुराने जमाने में अंग्रेज लोग इतने मिताहारी होते थे कि १२० वर्ष तक जीवित रह पाते थे और उनमें बुढ़ापा दिखाई नहीं पड़ता था। प्रसिद्ध डाक्टर बेंजमिन फ्रांकलिन ने मिताहार की प्रशंसा करते हुए कहा है कि मानव-शरीर पर हमला करनेवाली व्याधियों से रक्षा करनेवाला और कोई दूसरा सद्गुण है ही नहीं।

डाक्टर ईवेंस का कथन है कि २००० शतायुषी व्यक्तियों के बारे में खोज करने पर पता लगा है कि भिन्न-भिन्न प्रकार का आहार करते हुए भी उनके दीर्घजीवी होने का सामान्य कारण मिताहार था। डाक्टर फिलिप सिडनी का कहना है कि नियमित मिताहार, खुली हवा, उचित व्यायाम, स्नान और निश्चितता ही आरोग्य और दीर्घजीवन के मूलतत्त्व हैं।

कुछ उदाहरण

मिताहार के फलस्वरूप कुछ दीर्घजीवी व्यक्तियों के प्रामाणिक जीवन यहां दिये जाते हैं :—

(१) **पीटर्स झोर्टन**—हंगरी देश का निवासी। १५३९ सन में पैदा हुआ और १८० वर्ष तक अपनी जन्मभूमि में रहा। **१८५ वर्ष** की उम्र में उसका देहांत हुआ। उस वर्ष भी उसमें इतनी शक्ति थी कि वह पथिकों से भिक्षा लेने के लिए चलकर जासकता था। ग्रीक धर्म का माननेवाला होने के कारण वह खूब उपवास करता था और दूध-रोटी छोड़ और कुछ कभी न खाता था।

(२) **मेलेटो**—डावील्झ ने अपनी 'नवीन उपचार-शास्त्र' नामक विश्वविख्यात पुस्तक में लिखा है कि इस मिताहारी पुरुष की **१८७ वर्ष** की अवस्था में उत्तरी अमेरिका के फ्रेडरिक शहर में मृत्यु हुई। मिताहार के फलस्वरूप जीवन के अंत समय तक इसकी सभी इंद्रियां अपना काम बखूबी करती थीं।

(३) **हेनरी जेनकिंस**—इस दीर्घजीवी व्यक्ति का देहांत **१६९ वर्ष** की अवस्था में ८-१२-१६७० को यार्कशायर में हुआ। यह अपना अधिक समय खुली हवा में बिताता था। सादा, आरोग्यकारक भोजन करता और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मिताहारी रहता। नियमित समय पर सोता। खूब काम करता। कसरत भी करता और आनंदी जीवन बिताता। ईश्वरेच्छा में अपना कल्याण समझ मस्त रहता। १०० वर्ष की उम्र में भी तैरकर नदियां पार कर जाता। १६८ वर्ष की उम्र में भी अपने पुत्र-पौत्रों के साथ वह ९ मील पैदल चलकर गया था। अंत समय तक उसकी सारी इंद्रियां सशक्त रहीं और आंख की ज्योति जरा-सी भी धीमी न पड़ी।

(४) जोसेफ रींगटन——**१६० वर्ष** की उम्र में इनका देहांत हुआ। १५२ वर्ष की उम्र में भी इन्होंने गर्भाधान किया, इतने यह सशक्त थे! मृत्यु के समय इनके सबसे बड़े पुत्र की १०८ और सबसे छोटे की ८ वर्ष उम्र थी। मिताहार इनके जीवन का मूलमंत्र था। यह कभी भी इतना आहार न करते जो पचा न सकते हों। जिह्वा इनके वश में थी, वह कभी भी हानिकारक पदार्थ खाने के लिए इन्हें ललचा न सकती थी। इन्होंने कभी भी चाय, तम्बाकू या शराब नहीं पी।

(५) थोमसपार——इस इतिहास-प्रसिद्ध व्यक्ति का देहांत **१५२ वर्ष** की उम्र में हुआ और यह वेस्टमिनिस्टर एबे में दफनाया गया। १४८३ सन् में इसका जन्म हुआ था। इंग्लैंड के १० राजा इसके सामने गद्दी पर बैठे और मरे। यह गांव में रोटी और फलों पर रहता था। मिताहार करता। इसके दीर्घजीवन का सूत्र था—मिताहार से अपना मस्तिष्क ठंढा रक्खो, व्यायाम से अपने पैर गरम रक्खो। रात को जल्दी सोओ, सवेरे जल्दी उठो। १५२ वर्ष की उम्र में मरने पर डाक्टर ने परीक्षा करके कहा कि यदि यह शहर में आकर राजाओं के आग्रह से अपनी पाचनेंद्रिय न बिगाड़ लेते तो अभी और अनेक वर्ष जीवित रह सकते थे। १२० वर्ष की उम्र में इन्होंने दूसरा विवाह किया। उस पत्नी के साथ यह २० वर्ष रहे। उसे कभी यह अनुभव न होने दिया कि मेरा पति बूढ़ा है। इनका पुत्र १०९ वर्ष, पौत्र ११३ वर्ष और प्रपौत्र १२४ वर्ष जिये।

(६) डाक्टर विलियम मीड——हर्टफर्डशायर के बेर शहर के यह डाक्टर सन् १६५२ में, **१४८ वर्ष** की उम्र में मरे। इनके दीर्घजीवी होने का कारण नियमित और मिताहारी जीवन था।

(७) इंकीगहाम——सन् १७८४ में **१४६ वर्ष** की उम्र में इनका देहांत हुआ। इनकी स्मरणशक्ति इतनी तीव्र थी कि ९० वर्ष की उम्र में १६६५ में लगी लंदन वाली भीषण आग का इन्हें खूब स्मरण था। यह आरंभ से ही परिश्रमी थे और मिताहारी भी। न कभी शराब पीते न तम्बाकू। और भी किसी मादक पदार्थ के सेवन का इन्हें व्यसन न था। १०० वर्ष की उम्र तक इन्होंने यह भी न जाना कि बीमारी किस चिड़िया का नाम है। मृत्यु के चार दिन पहले तक यह तीन मील चल सकते थे, ऐसी शारीरिक शक्ति इनमें थी।

(८) कैथेराइन काउंटेस ग्राफ डेसमांड——नियमित रूप से मिताहारिणी रहने के कारण **१४६ वर्ष** जीवित रही। तीन बार इसके नये दांत निकले। मृत्यु से कुछ दिन पहले तक यह गांव से ५ मील दूर बाजार पैदल जाती-आती थी।

(९) जोनाथन हारटोप——आनंदी स्वभाव और मिताहार इसके जीवन का मूलमंत्र था। **१३९ वर्ष** जीवित रहा। मृत्यु के समय ७ पुत्र, २६ पौत्र, १४० प्रपौत्र छोड़ गया।

(१०) साधु पोल——इन्होंने पहले ४० वर्ष केवल खजूर और पानी पर तथा बाद के ७५ वर्ष केवल रोटी और पानी पर बिताये। मिताहार के फलस्वरूप **११५ वर्ष** तक यह जीवित रहे!

(११) बाबा मलूकदास——अपने पवित्र और मिताहारी जीवन की बदौलत आप **१०८ वर्ष** तक जीवित रहे। १६३१ में जन्म हुआ और १७३९ में मृत्यु।

(१२) फोनटेल——यह अपनी विद्वत्ता के लिए प्रसिद्ध हैं। मिताहार के कारण ही यह कठिन मानसिक परिश्रम करने में समर्थ हुए। इनके जीवन के मुख्य सिद्धांत ये थे: (१) जबतक सच्ची भूख न लगे कुछ भी न खाना; (२) जीवनशक्ति का दुरुपयोग न करना; (३) थकने पर मानसिक श्रम छोड़ देना; (४) हमेशा आनंदमग्न रहना। यह कहते थे कि यदि हमारा तत्त्वज्ञान हमें आनंद में न रख सके तो उसे व्यर्थ समझना चाहिए। यह **१०० वर्ष** तक जीवित रहे।

हमें इन दीर्घजीवियों से मिताहार की शिक्षा लेकर अपने जीवन को इसी सांचे में ढालने का प्रयत्न करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रतिकूलता से घबराओ नहीं

डा० दुर्गाशंकर नागर, सम्पादक 'कल्पवृक्ष'

क्या तुमने कभी इस बात पर भी विचार किया है कि तुम अपने संबंध में और अपनी योग्यता के संबंध में जिस प्रकार की भावना अपने हृदय में रखते हो, उसी प्रकार की तुम्हारे अन्तःकरण की वृत्ति की रचना होती है। तुम्हारे अन्तःकरण में जो विचार उठते हैं, जो कल्पनाएं उठती हैं, वे ही मनोभाव, अभिलाषा और निश्चय के रूप में प्रकट होकर तुम्हारे मन की स्थिति का निर्माण करते हैं।

तुम्हारी मन की स्थिति के अनुसार ही तुमसे दूसरे मनुष्य द्वेष अथवा प्रेम करते हैं और जगत की सब वस्तुएं तुम्हारी वृत्ति के अनुसार तुम्हारे पास, निकट से अथवा दूर से आर्कषित होकर आती हैं। सदाचारी साधु पुरुषों का समागम तुम्हें प्राप्त होता है अथवा दुराचारी व्यसनी पुरुषों का सम्पर्क, इस विषय में तुम्हारी वृत्ति ही कारण है।

देखो कि तुम्हें कौनसे विचार अधिक परेशान कर रहे हैं? अपने स्वभाव का निरीक्षण करो तो तुमको मालूम होगा कि कई प्रकार के विचार तुम्हारे अंतःकरण में क्षोभ पैदा कर रहे हैं और तुम्हारे हृदय की शांति को भंग कर रहे हैं। जो कार्य तुम करना चाहते हो तुम्हारी इच्छा के अनुकूल नहीं होता।

जब तुम ऐसी नदी में तैरते हो जिसका पानी जोर से बह रहा है तो तुम हाथ-पांव मारते हुए, प्रचण्ड जलधारा को चीरते हुए, किनारे पहुंचने के ही इच्छुक रहते हो। प्रतिकूल धारा से लड़ने नहीं जाते, आगे ही बढ़ते हो। इसी प्रकार संसार में प्रतिकूलता से घबराओ नहीं, साहस के साथ अपने जीवन के अभीष्ट को सिद्ध करने के प्रयत्न में लगे रहो।

संसार के दूसरे मनुष्य चारों ओर से भ्रांति के विचार ला-लाकर तुम्हारे अन्तःकरण में डालते हैं और बलात्कार तुम्हें उन्हींके अनुसार विचार करने को विवश करते हैं। यदि इस प्रकार का वातावरण हो तो मनुष्य अपनी मनःस्थिरता कैसे कायम रख सकता है? हमारे सम्पर्क में आनेवाले ही जब हमारे बाधक हो-रहे हों, तो हम वांछनीय परिस्थिति कैसे उत्पन्न कर सकते हैं? असंख्य मनुष्यों के अंतःकरण में ऐसे ही विचार उठते हैं और वे उन्हें अपने अंतःकरण की स्थायी वृत्ति बना लेते हैं; जिससे कि प्रत्येक विषय की छाप उनके अंतःकरण पर पड़ती है और यह अत्यन्त दुःखद अवस्था है। बाहर के शब्दों को सुनने से अपने अंतःकरण में जैसे विचारों के संस्कार हम अंकित करते हैं, वैसे ही विचार हमारे मन में उदय होते हैं। दोष मन का नहीं है, हमारा है। विचार मन में कैसे प्रकट होते हैं इस विषय के मानसिक नियम जानने की आवश्यकता है। अंतःकरण में इच्छित संस्कार अंकित करके हम मन को अनुकूल विचारों में लगा सकते हैं।

विचार करो, सोचो! पतन की ओर लेजानेवाला, मानसिक जगत में तूफान लाकर तुम्हें अस्त-व्यस्त करने वाला, रंजोगम और क्लेश में तुम्हें डुबानेवाला कौन है? यह है तुम्हारी कल्पना और दूसरों से ग्रहण किये हुए भ्रान्त विचार। वे तुम्हारी बुद्धि को हर लेते हैं।

विचारों के सम्बन्ध में मनुष्य की यह परवशता उसे परतन्त्र बना रही है। आज अधिकांश मनुष्य अपने हृदय में जो विचार रखना चाहते हैं वह नहीं रख पाते।

एक प्रोफेसर साहब को दूसरों के दोष और त्रुटियां निकालने का मर्ज होगया था। इस रोग से वे परेशान थे। छिद्रान्वेषण उनका स्वभाव होगया था। इस मानसिक रोग का उनपर विपरीत प्रभाव पड़ा। कुछ समय बाद वे अपनेको बड़ा पापी समझने लगे और दिन में कई बार वे यह अर्धश्लोक दोहराने लगे—

"पापोहं पाप कर्माहं पापात्मा पापसंभवः"

अर्थात् मैं पाप हूं, मेरे सब कर्म पाप हैं, मैं पापात्मा हूं। मैं महा मन्दमति हूं, मेरा इस जन्म में तो पापों से पीछा नहीं छूटेगा।

इस प्रकार की विचार-धारा में वे बह जाते थे और रोने लगते थे। उनको देखकर तरस आता था।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यूनान के तत्ववेत्ता सुकरात के ग्रंथों का उन्होंने काफी मनन किया था और सुकरात के आत्म-निरीक्षण के इस विचार पर वे अधिक चिंतन किया करते थे : "हे मनुष्य! तू रात्रि को सोने के पूर्व जब निद्रादेवी की गोद में विश्राम लेने को तैयार हो तो जबतक तू दिनभर के किये हुए कामों पर विचार न करले, अपने दिन भर के आचार-विचार का लेखा न लेले, तबतक विश्राम न कर। तू अपने चित्त में इस प्रकार से विचार कर कि दिन में मुझसे कहां त्रुटि हुई है। क्या भूल हुई है? आज मैंने क्या कर्म किये हैं, कौन-सा पाप किया है? करने योग्य उत्तम कार्य कौनसा था जिसको मैंने नहीं किया? यदि तुझको यह जान पड़े कि तूने कोई पाप किया है या कोई उत्तम कार्य नहीं किया, तो उसके लिए पश्चात्ताप कर और भविष्य में वैसा न करने की प्रतिज्ञा कर।"

वास्तव में महात्मा सुकरात का यह उपदेश अमूल्य है और आंतरिक शुद्धि के लिए उपयोगी है। किन्तु उपर्युक्त विद्वान् प्रोफेसर के मन की अवस्था अत्यन्त ग्रहणशील होने के कारण अंतःप्रेक्षण (भीतर दर्शन) द्वारा अन्दर यह मनोवृति मन के गहरे प्रदेश में प्रवेश कर गई, और बाल्यकाल की पाप-भावना की स्मृति जागृत होकर स्थायी वृत्ति बन गई।

संसार में एक नहीं हजारों मनुष्य इसी प्रकार के विचारों से हैरान हैं, परेशान हैं और महा दुखी हैं। जितना अधिक इन विचारों को वे मानस-क्षेत्र से बाहर निकालने का प्रयत्न करते हैं, उतने ही अधिक वेग से वे और अधिक परेशान करते हैं। अन्त में वे हताश होकर कहने लगते हैं कि संसार दुःख का सागर है। दुःख और पीड़ा ही ईश्वर की ओर से हमको मिल रहे हैं, यह हमपर ईश्वर का कोप है। वे दुःख को ईश्वर की इच्छा समझकर जीवन-भर त्रस्त रहते हैं।

इस प्रकार के विरोधी विचारों से मुक्त होने का सरल उपाय क्या है? विरोधी विचार वाले पुरुषों के साथ रहना पड़े या विरोधी स्थान में जाने का प्रसंग आवे, तो उनके विपरीत प्रभाव से बचने के लिए क्या करें? जिन विचारों को हम अपने अन्तःकरण में स्थान देना नहीं चाहते वे हमारे अंतःकरण में बलात्कार अंकित किये जाते हैं, इस पराधीनता से मुक्त होने का उपाय कोई है?

पाषाण अथवा लोहे की कठिन वस्तु पर जैसे किसी पदार्थ का दबाव नहीं पड़ सकता, वैसे ही बलवान मन पर बिना इच्छा के कोई संस्कार या प्रभाव नहीं डाला जा सकता। दुर्बल चित्तवाले मनुष्य के अंतःकरण पर ही प्रतिकूल प्रसंग का अथवा प्रतिकूल मनुष्य का या विचार का प्रभाव पड़ता है। किन्तु उस समय कोई दूसरे ही विषय में मन की वृत्तिको लगादे तो प्रतिकूल प्रसंग का लेशमात्र असर नहीं होता।

योगशास्त्र में शांभवी नाम की एक सरल योगमुद्रा बतलाई गई है, इस क्रिया में नेत्र पूरे खुले हुए होते हैं, मालूम होता है कि मनुष्य की दृष्टि अपने सम्मुख के पदार्थ को टकटकी लगाकर देख रही है। पर नेत्र खुले होने पर भी वह किसी पदार्थ को नहीं देखता। उसकी वृत्ति अंतरात्मा में एकाग्र होजाती है। इसी प्रकार विरोधी प्रसंग पर कान की श्रवण करनेवाली आभ्यन्तर-वृत्ति को किसी उत्तम निश्चित व्यापार (कार्य) में संलग्न करदो। अभ्यास-द्वारा ही यह युक्ति सिद्ध होती है। हमारा चित्त जब किसी विषय के चिंतन में रस-पूर्वक लग जाता है, तो फिर हमारे आजू-बाजू क्या हल्ला-गुल्ला होरहा है, हमें किंचित् भी नहीं सुनाई देता। हमारे सामने तोप की आवाज हो तो वह पटाखे की भी हस्ती नहीं रखती।

नेत्र से मनुष्य को या किसी पदार्थ को स्थिर दृष्टि से देखते हुए 'शांभवी दृष्टि' का अभ्यास करते हुए लक्ष्य में यह भावना आरूढ़ रखो कि इस व्यक्ति के दुर्बल विचारों का प्रभाव हमारे अंतःकरण पर नहीं पड़ सकता, तो जिस प्रकार के विचार तुम अपने हृदय में रखना चाहते हो, वैसे ही विचार तुम्हारे अंतःकरण में प्रकट होंगे। दूसरों के अनिष्ट विचारों का प्रभाव तुमपर लेशमात्र भी नहीं होगा।

तुममें कोई ऐसी वस्तु है जो स्वाधीन है, जो स्वतंत्र है, जो बंधन-रहित है और यह आत्मा है जो स्वभाव से निष्पाप है, शुद्ध है और पवित्र है।

[शेष पृष्ठ १९८ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

एनिमा के आविष्कारक डा० हाल और उनके प्रयोग

श्री 'आनंदवर्द्धन'

एनिमा के वर्तमान आविष्कारक डाक्टर हाल, पी. एच. डी., एल. एल. डी. ने एनिमा के विषय में अपना जो तजुर्बा लिखा है वह संक्षेप में पाठकों के सामने रखना चाहता हूं। 'भरी जवानी माझा ढीला' वाली बात हुई उनके साथ। उन्नीस साल की उम्र में उन्हें तपेदिक ने धर दबाया। कुछ ही दिनों पहले इसी रोग से उनका भाई चल बसा था। उनके चिकित्सक ने उन्हें साफ बता दिया था—जो कम ही बताते हैं—कि इन्हें वही भाई वाली बीमारी है। वह उन्हें कोई विशेष उम्मीद नहीं दिला सका और सलाह दी कि आप अपना इंतजाम वगैरा ठीक करलें, क्योंकि आप कुछ ही महीनों के मेहमान हैं।

तब विशेषज्ञ डाक्टर लोग सलाह के लिए निमंत्रित किये गये। उन्होंने बड़े गौर से रबड़ की कनफोंकी छाती पर लगा, हाथ से ठोक-ठांककर, फैसला दिया कि एक फेफड़ा तो उनका बहुत कुछ खत्म होचला है और दूसरे पर रोग ने आक्रमण कर दिया है। उनके पहले चिकित्सक की भांति इन सबने भी नाउम्मीदी जाहिर की। बता दिया कि डाक्टरी इसमें कोई काम नहीं दे सकती। बहुत तो सालभर मुश्किल से निकालेंगे।

हाल साहब का कहना है कि वह ऐसे सूख गये थे कि हड्डी का ढांचाभर बाकी बचा था और एक से दूसरे कमरे में जाने के लिए भी बीच में सुसताना पड़ता था। वजन कुल १२० पौंड रह गया था।

और आज उन्हें अस्सी वर्ष की उम्र में २०० पौंड वजन, हृष्ट-पुष्ट, खुशोखर्रम और मस्तिष्क का इतना काम करते देखकर अचंभा होता है, मानों कोई जादू होगया हो।

डाक्टरों ने चाहे जो कह दिया हो, पर हाल साहब को निराशा नहीं हुई। उन्होंने ईश्वर पर भरोसा रक्खा और उन्हें एक विश्वास-सा था कि वह अपने ही किसी उपाय से स्वस्थ होसकेंगे। दवाओं पर तो जितना भरोसा करना था कर चुके थे और उनके देखते-देखते उनका भाई इसी रोग और इन्हीं दवाओं के भरोसे जान दे चुका था।

उन्हें सबसे पहले यह आवश्यक जान पड़ा कि चाहे जैसे इन अंदर बढ़ते हुए रोगाणुओं को रोकना चाहिए जो रक्त के स्वास्थ्य-कोषों का नाश कर रहे हैं। उन्होंने यह अनुभव किया कि मनुष्य की अधिकांश बीमारियों के मूल वा सहायक कारण रक्त में मिले हुए सड़ान से पैदा हुए वे कीटाणु ही हैं जो या तो सीधे रक्त में पहुंच गये हैं अथवा मल से ठंसी हुई आंत की बिगाड़ के प्रभाव से पहुंचे हैं। ये कीटाणु या रोगोत्पादक बीजाणु, चाहे जो नाम रखिए उनका, आंत की सड़ान में से पैदा होते हैं और जब मल के निकास का मार्ग रुक जाता है तब वे रक्त में जा मिलते हैं और अंग-समूह में जमा होजाते हैं और रोगों के और स्वास्थ्य-भंग के उपादान बन जाते हैं।

जब उनके दिमाग में यह कल्पना भलीभांति घर कर गई, तो उन्होंने सोचा कि अगर यही बात ठीक है तो सबसे पहले इन नाशक कीटाणुओं के पैदा होने और बढ़ने के अड्डे को तोड़ना चाहिए। जब कोई मैला बहानेवाला नाबदान (गटर) बंद होजाता है तो म्युनिसिपैलिटीवाले खूब पानी डलवाकर उस मैले को बहवाते हैं जिसमें सड़ान पैदा होकर बदबू न फूटने पावे। अपने आंत-रूपी नाबदान पर भी उन्होंने वही कारण लगाया। वर्षों से उन्हें घोर कब्ज पकड़े था और आंत मल से ठंसी थी। उनके गुर्दे भी ठंसे थे और अपना काम ठीक अंजाम नहीं देरहे थे। उनका यकृत भी बेकार (निश्चेष्ट) होगया था और पेट अग्निमंदता का बुरी तरह शिकार था। सोचा उन्होंने, तो क्या सारी खराबी की जड़ यह आंतों में मल का एकत्र होना ही नहीं है?

पर अब बड़ा सवाल यह खड़ा हुआ कि इस नाली को साफ किया और रक्खा जाय कैसे? यह तो वह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देख ही चुके थे, चाहे जितने जोरदार जुलाब लें उनसे पूरा काम नहीं सधने का। क्योंकि उन दवाइयों का तो यही नतीजा होता है कि आंतें उनको जल्दी-से-जल्दी निकालने के प्रयास में रहती हैं और इससे छोटी आंतों में हलचल पैदा होती है, उसमें द्रव-पदार्थ झरने लगते हैं कि बड़ी आंत के कठिन माद्दे को तरल करदें और इससे सारी प्रणाली अशक्त होजाती है और उसकी रोगोत्पादक कीटाणुओं के नाश की शक्ति का खात्मा होजाता है। इससे उन कीटाणुओं को और बढ़ने का मौका मिलता है। जुलाब की मदद से बड़ी आंत की सफाई भी बहुत मामूली होपाती है।

विरेचक औषधि पाचक-रस की क्रिया से आमाशय में घुलकर रक्त में मिल जाती है और शरीर-प्रणाली (system) के झरनेवाले और निकालनेवाले (secretary and excretory) कार्यक्रम को उत्तेजना देती है। इनके द्वारा प्रकृति जहरीली दवाइयों को निकाल डालने का घोर प्रयत्न करती है। इसके लिए छोटी आंत की झिल्ली के सूक्ष्म छिद्रों को अतिरिक्त द्रावक रस पैदा करना पड़ता है। वह इस बड़ी आंत के मल को घुलाता है और बाहर फेंकता है। यह काम उसे आवश्यक रस के भयंकर अपव्यय द्वारा करना पड़ता है। इस क्रिया में आंतों में ऐंठन और दर्द होता है और इस काम में प्रकृति को अपनी बेजा ताकत खर्च करनी पड़ती है। इन आवश्यक रसों के अपव्यय का परिणाम होता है थकान, और इसकी वजह से फिर बार-बार इसी तरीके का इस्तेमाल करना पड़ता है, अंत में यह होजाता है कि कड़े-से-कड़ा विरेचन भी काम नहीं देता और थकी हुई प्रकृति हथियार डाल देती है।

उन्होंने सोचा कि कोई दूसरा तरीका होना चाहिए, नहीं तो बाजी मात होजायगी।

जब बड़ी आंत मल से ठंस जाती है और अपने काम में सुस्ती करने लगती है तो स्वभावतः उसका असर समूची प्रणाली पर पड़ता है। बड़ी आंत में जब छोटी आंत से आये हुए खारिजे के लिए काफी स्थान नहीं रहता तो वह छोटी आंत में ही जमा होने लगता है और इसकी वजह से आमाशय का सामान छोटी आंत में ठीक ढंग से नहीं आता और परिणामस्वरूप पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। आमाशय में देरतक पड़ा हुआ भोजन उफनने (ferment) लगता है। एक विषैली-सी अम्लता पैदा होती है जिससे खट्टी डकार, गले की जलन और धुवांइन आने लगती है। इससे आमाशय में उत्तेजना पैदा होती है और अशक्तता आती है, जिससे अग्निमांद्य (डिसपेप्सिया) पैदा होता है और पाचक रस के साथ मिलकर पचा-अधपचा भोजन छोटी आंत में प्रवेश पाता है।

यहां यह जीवन के श्रोत (रक्त) पर आक्रमण करता है, उसके उद्गमस्थल को विकृत कर देता है। जिस पदार्थ के शोषण से नया रक्त बनता है वह पदार्थ ही जब गंदी दशा में होगा तब उससे बना हुआ रक्त कैसा होगा? बड़ी आंत की सड़ान से पैदा हुए कीटाणुओं और मेदे के इन अम्लों से परिपूर्ण रक्त अपना सुधार-संवार का काम यथोचित रीति से नहीं कर पाता। परिणाम होता है जीवनीशक्ति का ह्रास, समय से पहले की अशक्ति और बुढ़ापा अथवा किसी आवश्यक अंग का क्षय या नाश। प्रायः पहले फेफड़े बिगड़ते हैं, जिसे हम क्षय के नाम से पुकारते हैं, या गुर्दे अथवा यकृत खराब होता है और शीघ्र मृत्यु के मुख में पहुंच जाते हैं। अथवा, जैसा कि प्रायः होता है, प्रकृति अपने शत्रु पर विजय पाने के लिए स्वयं प्रचंड उपायों का आश्रय लेती है। परिणामस्वरूप यकृत, आंतों, गुर्दे या दूसरे भागों में सूजन पैदा होती है, आंव पैदा होजाता है या ज्वर आजाता है, अथवा जीवनीशक्ति की न्यूनता, अपूर्ण पोषण और अशुद्ध रक्त होने के कारण मनुष्य क्षय करनेवाले एकत्र हुए कीटाणुओं से लड़ने और उन्हें नाश करने में असमर्थ होजाता है। कुछ छुतहे रोगों के बीजाणु उस गंदगी में जन्मते और बढ़ते हैं और सारी प्रणाली में स्थान कर लेते हैं और उपयुक्त सरजमीन पाकर शीघ्रता से बढ़ते हैं और किसी दारुण बीमारी के और तब मौत के शिकार होजाते हैं।

जब विषैले तत्त्वों के निकलने का प्राकृतिक मार्ग रुक जाता है तो प्रकृति उनके दुष्प्रभाव से अपने दैहिक यंत्र की क्रिया को बचाने के लिए हर किसी मार्ग से उनके निकास की कोशिश करती है। श्वास दुर्गंधपूर्ण कीटाणुओं से भर जाता है; त्वचा के छिद्रों से बदबू

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निकलने लगती है, वह म्लान, पीतवर्ण होजाती है—उसपर झांई दौड़ जाती है। पेशाब रंगीन और बदबूदार होता है। यकृत और गुर्दों पर बोझ बढ़ जाता है और वे अपना काम पूरा करने में असमर्थ होजाते हैं। यहां तक कि स्वास्थ्य, शक्ति और ओज की जगह थकान ले-लेती है और समय के पूर्व स्वास्थ्य भंग होजाता है; अथवा प्रायः अंगों में विरोधी जीवन-शक्ति के अभाव में सूजन, ज्वर, क्षय या इसी प्रकार अन्यान्य आकस्मिक बीमारियों से जीवन अल्प होजाता है।

प्रयोग के आरंभ में पहलेपहल उन्होंने एक मामूली पिचकारी से आधसेर पानी अपने मलाशय में पहुंचाया। इसमें उन्हें कठिनाई तो पड़ी ही, पर इस थोड़े-से पानी के निकलने पर उन्हें आराम मालूम हुआ। उनका कथन है कि सारे शरीर में ताजगी-सी आई और जुलाब की औषधियों में बाद को शरीर में कमजोरी लाने का जो दुर्गुण होता है उसके विपरीत इसमें शरीर सशक्त जान पड़ा।

दूसरी बार के प्रयोग में उन्होंने सवा सेर गरम पानी चढ़ाया। इसका परिणाम पहले से ज्यादा अच्छा साबित हुआ और अधिक आराम मिला। इस प्रयोग के दो दिन बाद उन्होंने फिर ढाईसेर अंगुलियों को सुहाता-सुहाता गरम पानी थोड़ा-सा साबुन डालकर लिया।

निम्न मलाशय में पौनसेर से सवा सेर पानी तक रोकने की गुंजाइश है। जल-चिकित्सा में उस समय तक इतना ही जल लेने की सिफारिश थी और इससे अधिक पानी का लेना असंभव और असंगत माना जाता था।

हाल साहब ने कोलन की पूरी सफाई के विचार से अपनी समझ के अनुसार पानी की मात्रा बढ़ाली। इसमें अधिक कोशिश करनी पड़ी। पर वहांसे जब पानी आगे बढ़ गया तो फिर कोई अड़चन नहीं मालूम हुई, न कोई पीड़ा हुई—बल्कि यह प्रयोग आनंदप्रद सिद्ध हुआ।

अबकी उन्होंने पानी को चंद मिनटों तक रोकने का यत्न किया। इसमें उन्हें मन का पूरा जोर लगाना पड़ा। जितनी देर तक रोका गया उतनी ही निकलने में देर लगी। पहले कुछ कठिनाई जान पड़ी, पर आगे यह दूर होगई। पानी कुछ ठहरकर अपनेआप निकल गया और पेट पर का सारा तनाव जाने से बड़ा आराम मिला।

इस प्रयोग की सफलता से उनका उत्साह और साहस बढ़ गया, उन्हें अपने अच्छे होने का पूरा विश्वास होगया और वह अपने प्रयोग में अधिकाधिक रस लेने लगे।

दो दिन बाद उन्होंने चौथी बार प्रयोग किया। इस बार उन्होंने पौने चार सेर पानी का वजन किया और इतना लेने का पक्का इरादा कर लिया और बड़े एहतियात से इतना पानी बड़ी आंतों में पहुंचा दिया और फिर पीठ के बल लेटकर बड़ी निश्चिन्तता से पानी को आंतों में रहने दिया और दस मिनट तक रोके रहे। ढाई सेर के बदले पौने चार सेर पानी के लेने और रोकने में कोई अधिक प्रयास नहीं पड़ा, क्योंकि इन प्रयोगों के बीच भोजन उन्होंने बहुत थोड़ा ही किया था और इससे बड़ी आंत विशेष अवरुद्ध नहीं थी।

इस चतुर्थ प्रयोग के पार पड़ने के बाद उनके अमाशय—पेट—में एक चमत्कारी परिवर्तन जान पड़ा। यद्यपि वह ऐसा नहीं था कि वह इसका अंदाज न रखते हों। डाक्टर का कथन है कि इस आखिरी एनिमा का पानी निकलने के बाद मुझे पित्ताशय के क्षेत्र में एक आकस्मिक आराम मिला, सारी छोटी आंत में एक हलकापन-सा दौड़ गया जो बहुत संतोषजनक था और जिसकी मैंने पहले से कल्पना कर रक्खी थी। जल-निकास के आध घंटे बाद जब मैं मौज से लेटा हुआ था, ऐसी जोर की भूख लगी कि मैं इधर-उधर कुछ खाने की खोज में लगा और इस भूख के कारण ही मैं एनिमा के अपने आविष्कार का मूल्य आंकने में समर्थ हुआ।

इस प्रयोग का यह इच्छित परिणाम हुआ कि जो बड़ी आंत वर्षों से ठंसी हुई थी, शरीर की अन्य क्रियायों में बाधक थी और अंगसमूह में अपनी सड़ान के कीटाणुओं को बिखेर रही थी वह अब इस साधारण यांत्रिक प्रक्रिया से धुलकर स्वच्छ होगई थी; जिसका तात्कालिक परिणाम यह हुआ कि शरीर की अन्य क्रियाएं भी यथाविधि होने लगीं। जरा बहुत जो कसर थी वह इसी कारण कि मुद्दत की निरंतर बाधा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के बाद यह सम्भव हुआ था। भोजन के लिए भूख और रुचि जो बहुत काल से बिसर गई थी वे वापस लौट आई। अब बड़ी आंत को शुद्ध रखकर, शुद्ध पोषण द्वारा बिगड़े अंगों का सुधार संभव होगया।

हाल साहब ने चतुर्थ प्रयोग की इस बड़ी सफलता से भी संतोष नहीं किया और कुछ आगे बढ़ने की कोशिश की और पानी की मिकदार और बढ़ाई। तीन दिन के बाद उन्होंने पांच सेर गरम पानी लिया और धीरे-धीरे सावधानी से चढ़ाया। यद्यपि उदर खूब तन गया, पर कोई कष्ट नहीं प्रतीत हुआ। यह ठिलियाभर पानी जो यों बहुत जान पड़ता है, कुछ मिनट तक रोककर उन्होंने निकाल दिया। परिणाम पहले की भांति ही हुआ। बड़ी आंत बिलकुल स्वच्छ होगई, छोटी आंत का द्रव्य नीचे आगया, उधर पेट का सामान छोटी आंत में पहुँचा। सब जगह हलका ही हलकापन होगया और भूख खुली।

इस इलाज के अंतिम परिणाम के बारे में हाल साहब का कथन सुनिए—"शायद ही इन चालीस वर्षों में एक दिन का अंतर देकर मैं अपने यह औषधि-रहित क्रांतिकारी इलाज करने से चूका होऊं, और मैं शपथपूर्वक कहता हूं कि उस स्मरणीय अवसर के उपरांत हजारों बार मैंने पेट साफ होने के आध घंटे बाद ही कड़कड़ाती भूख का अनुभव किया होगा। और ज्यों ही मेरी यह प्रयोगदशा सत्य हुई कि मेरा वजन बढ़ने लगा और शारीरिक कांति भी बढ़ी। प्रयोग के आरम्भिक काल में मैंने अपना वजन १२० पौंड बतलाया है, तीन ही चार हफ्तों में मेरा वजन पांच पौंड बढ़ा और चेहरे पर स्वास्थ्य की चमक आनी शुरू होगई। मेरा कफ घटना शुरू हुआ, गुर्दे का दर्द गायब होगया, प्लुरसी ने सताना बंद किया, मंदाग्नि के सब चिन्ह हवा होगये जो आजतक फिर नहीं लौटे और शारीरिक शक्ति के साथ-साथ बराबर मेरा वजन बढ़ता गया और बारह वर्ष के पूर्व वह २२५ पौंड तक पहुंच गया था और मजबूत-से-मजबूत किसी जीवित जवान या वृद्ध का जैसा अच्छे-से-अच्छा स्वास्थ्य संभव है वैसा मेरा होगया।"

पाठक पढ़ चुके हैं कि हाल साहब की हालत यह प्रयोग शुरू करने के पहले क्या थी। दिक की शिकायत, हड्डियों की एक ठठरी। इस दृष्टि से उनका आरोग्य एक करिश्मा ही था और यह इस सिद्धांत की विजय थी। उनकी इस कथा की प्रसिद्धि के बाद सहस्रों व्यक्तियों ने इसी उपाय से काफी फायदा उठाया।

पचास वर्ष पुराने डाक्टर वमन और विरेचन द्वारा मेदे और आंतों से विषैले तत्वों को निकालकर प्रणाली को स्वच्छ कर क्रियाशील बनाने में बतौर सिद्धांत के तो ठीक थे पर प्रयोग में उन्होंने गलत तरीका अख्तियार कर रक्खा था। यदि उनका रोगी उनके इलाज को बरदाश्त करने भर की शक्ति रखता था तब तो अल्लाह-अल्लाह-खैरसल्लाह, नहीं तो जल्दी ही बेचारे के बारह बज जाते थे। बड़ी आंत को साफ करने के इस आविष्कार में हाल साहब ने सिद्धांत तो वही रक्खा पर तरीका बदलकर बुरे परिणाम से बचा लिया।

दूसरे एक डाक्टर टर्नर ने भी इसके संबंध में अपना अनुभव बतलाया है कि एक बार उनका एक रोगी आंतों की सूजन से मरा। संयोगवश उन्हें उसका शवच्छेद करना पड़ा। उन्होंने देखा कि पूरी बड़ी आंत में बहुत कड़ा पुराना मल थक्का-का-थक्का यहां-से-वहां तक जमा हुआ—बीच में एक पतला-सा छेदभर है, जिससे रोज का मल निकलता है। और जो मल जमा हुआ है उसमें कई तरह के कीटाणुओं ने घर कर रक्खा था। इस प्रयोग ने उन्हें आगे एनिमा के इस्तेमाल की ओर लगाया, जिससे वह अपने काफी रोगियों को लाभ पहुंचा सके।

उन्होंने इस बात का अपने लेख में विशेषरूप से विवेचन किया है कि आंतों में यह जमाव क्यों होता है। वह कहते हैं कि गाय, बैल, घोड़े वगैरा जब उनको हाजत हुई गोबर और लीद कर देते हैं। न वक्त का फिक्र करते न स्थान का और उनकी आंत शुद्ध रहती है। और अफ्रीका के निवासी भी ऐसे ही हैं। पर सभ्य संसार तो एक नियत समय और नियत स्थान की अपेक्षा रखता है। कामकाज, शिष्टाचार, मोहलत, मौका, महाल सैकड़ों बहाने हैं इस मार्ग में। हाजत को तुरंत रफा न करके हमारी फुर्सत पर डाल दिया जाता है,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानों हाजत हमारी गुलाम है कि जब हमें फुर्सत होगी तब आकर हमारी गोड़-धरिया करेगी।

अगर हमने हाजत को उसके वक्त से रफा कर लिया तो भल-भलाई नहीं तो इसमें की तरलता रक्त में जा मिलती है, मल कड़ा होजाता है और आंतों में चिपट जाता है और इसी तरह थोड़ा-थोड़ा चिपटकर बहुत होजाता है। इसीका नाम घोर कब्ज है। इस कचरे के इकट्ठे होते रहने का नतीजा यह होता है कि आंतों में से मल-निस्सारण की शक्ति जाती रहती है और इस मल को किसी तरह कांख-कूंखकर निकाल पाते हैं। और जो मल आज निकालते हैं वह हफ्तेभर पहले निकल जाना चाहिए था। किसी तरह ऊपर से नये के दबाव से पुराना निकलता है और नया पुराना होता जाता है। कभी मार्ग रुक जाता है तो पेट में दर्द होजाता है। अब इसकी वजह से जो सांसत होती है उसे थोड़े ही होंगे जो जानते न हों। यह अलबत्ता है कि वे अपने भिन्न प्रकार के रोगों का कारण कब्ज को न मानकर और दुनियाभर की दूसरी चीजों को—जैसे हवा, पानी, धूप, भूत-प्रेत, ग्रह-गोचार कीटाणु वगैरा को—मानते हैं।

जल चिकित्सा से पथरी गई

श्री गणपतसहाय, बी. ए., एल-एल. बी., एडवोकेट; चेयरमैन डिस्ट्रिक्ट बोर्ड, सुलतानपुर; प्रेसीडेंट बार एसोसियेशन

मई सन् १९३२ में मैं एक बारात में मेरठ गया था। वहां मुझे गुर्दे में मीठा-मीठा दर्द शुरू हुआ जो सुलतानपुर वापस लौटने तक उसी तरह जारी रहा। वहां पहुंचने के दूसरे दिन ही दर्द ने बड़ा भीषण रूप धारण किया। दम घुटने की नौबत आगई, जान पड़ा काल निकट आगया है। सुलतानपुर में उस समय डा० शंकरलाल गुप्त वहांके प्रसिद्ध डाक्टर थे। देखने को बुलाये गये। अवस्था और नब्ज वगैरा देखकर वह इस नतीजे पर पहुंचे कि गुर्दे में पथरी है, उसीका यह दर्द है।

उन्होंने पथरी का कारण बतलाया कि पाचनशक्ति की कमजोरी से जब पेट और गुर्दे कुल मैल बाहर नहीं निकाल पाते तो जो मल मूत्राशय में जमा होता है वह धीरे-धीरे कण का रूप लेकर पथरी की शक्ल में परिवर्तित होजाता है। इससे पेशाब में कठिनाई होने लगती है, पेशाब बूंद-बूंद होने लगता है। इसके कारण जो यह भीषण दर्द होता है उससे कभी-कभी मृत्यु तक होजाती है। इसका अच्छा पश्चिमी इलाज तो पेट को चीरकर पथरी निकाल देना ही है या हथौड़ी से कूटकर उसे रेजा-रेजा कर देना। यह भी उन्होंने बतलाया कि इस इलाज से स्थायी लाभ तो नहीं होता, यदि रोगी पथरी निकलवाने के बाद फिर कुपथ्य करे तो पुनः पथरी पैदा होने का डर रहता है।

यह सब सुनकर मैंने नश्तर में असम्मति दिखाई तब उन्होंने यूरूडोनोल (Urudonol) नामक एक दवा बतलाई और कहा कि इसे आजमाइए इससे काम न चला तो फिर नश्तर बिना काम नहीं चलेगा।

नश्तर से तो मुझे नफरत थी ही, 'यूरूडोनोल' पर भी मेरा विश्वास न जमा। मैंने ईश्वर का नाम लेकर उस दिन से उपवास शुरू किया और साथ लूई कूने का पेड़ू-स्नान। २४ घंटे में तीन बार। यह क्रम तीन दिन चला। चौथे दिन शौच के समय पेशाब के साथ एक दाल के दाने से कुछ बड़ी पथरी अपनेआप निकल पड़ी और उसीके साथ एक दो बूंद खून भी निकला। तबसे सारा दर्द जाता रहा और आज दस वर्ष का अरसा होरहा है मुझे फिर गुर्दे या मसाने का दर्द नहीं हुआ। हां, यह जरूर है कि मैंने तबसे खान-पान में बराबर एहतियात रखा है। ईश्वर ने उस समय कुदरती इलाज की ओर मेरा ध्यान फेर दिया इसके लिए उस प्रभु का कृतज्ञ हूं। लूई कूने का भी कृतज्ञ हूं जिनकी प्रणाली पर चलकर मैंने अपनेको नश्तर से बचा लिया, अन्यथा न जाने क्या-क्या तकलीफें भोगनी पड़तीं। बहुत संभव था कि धन और स्वास्थ्य दोनों मिट्टी में मिलते।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा से पैर सीधा होगया

डा० सत्यप्रकाश, एम० एस-सी०, डी० एस-सी०

जीवन के सत्ताइस वर्ष पहले की वह घटना मेरे लिए आज भी महत्त्व रखती है। प्राकृतिक चिकित्सा का यदि मुझे अवलम्बन न कराया जाता तो मैं आज लंगड़ा तो होता ही, और न जाने और क्या दुरवस्था होती, जिसकी मैं इस समय कल्पना भी नहीं कर सकता। उस समय मेरी आयु दस वर्ष की थी। यह घटना १९१५–१६ की है। गवर्नमेंट हाईस्कूल बाराबंकी (अवध) में पांचवीं कक्षा में पढ़ता था। अकस्मात, बिना किसी दुर्घटना के, मेरे दाहिने पैर में घुटने के ऊपर हलका-हलका दर्द होने लगा और ऐसा प्रतीत हुआ कि पैर टेढ़ा होता जा रहा है। चलने-फिरने में पराश्रित होगया। मुझे याद है कि मेरे पिताजी मुझे गोद में या कंधे पर लेकर अस्पताल ले जाया करते थे। थोड़े दिनों कई इलाज चले। मुझे याद नहीं कि कौन-कौन-सी दवायें दी गईं पर पैर की अवस्था सुधरी नहीं, बिगड़ती ही गई।

बाराबंकी से लखनऊ थोड़ी ही दूर है। मेरे पिता जी उस समय गवर्नमेंट स्कूल में अध्यापक थे, संभवतः ७०–८० रुपया वेतन था। वह मुझे लखनऊ किसी योग्य डाक्टर के पास ले गये। उसने क्या बताया, क्या नहीं—यह तो उस समय मेरी समझ के बाहर था। पर यह स्पष्ट था कि पिताजी को उससे संतोष न हुआ। वे चिंतातुर अवश्य थे, और यह बात मैं आज अच्छी तरह समझ सकता हूँ कि लखनऊ में रहकर मेरा इलाज कराना उनकी सामर्थ्य से बाहर भी था। यह अच्छा ही हुआ। नहीं तो, न जाने मेरे पैर की क्या-क्या दुर्दशा की जाती।

संयोग की बात है कि बाराबंकी के आर्यसमाज में पंडित गणेशप्रसादजी नामक एक सदस्य थे, जो वहीं किसी सरकारी दफ्तर में नौकर थे। उनको जल-चिकित्सा का थोड़ा-सा परिचय था। उन्हें अनुभव तो अधिक न था, पर इस पद्धति में उनकी निष्ठा अवश्य थी। उनके परामर्श से यह निश्चय हुआ कि मेरे पैर की प्राकृतिक चिकित्सा की जाय। अस्तु, क्रम आरंभ हुआ। भोजन का नियंत्रण हुआ। चोकर मिले हुए आटे की रोटी, लौकी, तरोई की तरकारी और साग-पात इन सबका जिस दृढ़ता से (रुचि के प्रतिकूल) मैंने सेवन किया उसकी प्रशंसा मेरे माता-पिता आज भी किया करते हैं। क्रम से पेड़-नहान और मेहन-नहान दिन में तीन-चार बार लिये जाने लगे। प्रति सप्ताह भाप-स्नान कभी-कभी समस्त शरीर को और कभी-कभी केवल घुटने को कराया जाने लगा। मुझे यह भी याद है कि कई बार धूप में लिटाकर घुटने पर केले का पत्ता और ऊपर से चादर उढ़ाकर मुझे धूप-स्नान भी कराया गया था।

लगभग दो मास के अनन्तर मेरे दाहिने घुटने के ऊपर का दर्द खिसक कर घुटने की बायीं ओर के पार्श्व में आगया। यह पार्श्व कुछ सूज गया और लाल पड़ने लगा। भाप और धूप का प्रयोग तो चलता ही रहा, पंडित गणेशप्रसादजी के परामर्श से साफ चिकनी मिट्टी की पट्टी सूजन पर रखनी आरंभ कर दी गई और कभी-कभी ठंढे पानी की गद्दी भी रक्खी जाने लगी। मुझे उस दिन की अबतक याद है जिस दिन मिट्टी की पट्टी उठाते ही उसके नीचे एक छोटा-सा छेद दिखाई दिया। ऊपर बताये गये सभी उपचार चलते रहे। सूजन के ऊपर का छिद्र धीरे-धीरे बढ़ने लगा, और एक बड़ा-सा फोड़ा बन गया। और इसके पास ही एक दूसरा छेद आरंभ हुआ। मित्रों को आशंका हुई कि कहीं व्रण सेप्टिक न होजाय। पर पं० गणेशप्रसादजी और पिताजी की दृढ़ता के कारण उपचार पद्धति में परिवर्तन न हुआ। घाव पर मिट्टी और पानी की गद्दी बराबर क्रम से रक्खी जाने लगी। संपूर्ण-उपचार में ५–६ मास का समय लगा। घाव से पीव निकलना धीरे-धीरे बंद हो-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गया और फिर घाव अपनेआप भरकर सूख गया। तबसे मेरा लंगड़ापन सदा के लिए मिट गया और आजतक मेरा यह पैर पूर्णतः स्वस्थ है। केवल उस घटना की याद दिलाने के लिए मेरे घुटने के पार्श्व में दो चिन्ह हैं—एक तिकोना (एक इंच भुजा का समत्रिबाहु त्रिभुज) और एक पाई बराबर गोल। हम लोगों की दृष्टि में प्राकृतिक एवं जल-चिकित्सा का यह प्रयोग एक चमत्कार था। मैं इसके लिए पं० गणेशप्रसादजी का आभारी हूँ।

तबसे आजतक प्राकृतिक जीवन के मैंने अनेक प्रयोग किये। ज्यों-ज्यों मैंने रसायनशास्त्र का अधिक अध्ययन किया और शरीर-रसायन को समझने का प्रयत्न किया, औषधि-सेवन की ओर से मुझे उपेक्षा होती गई। औषधि-पान का क्षेत्र मैं बहुत सीमित समझता हूं। साधारण रोगों में ही नहीं, बहुतसे जीर्ण रोगों में भी उपवास और भोजन-नियंत्रण से जितने लाभ होते हैं, उतने औषधि-पान से नहीं। मैं अपने दो अनुभव और देकर इन विचारों की पुष्टि करना चाहता हूं।

मुझे भलीभांति स्मरण है कि सन् १९३१ तक जब कभी ऋतु-परिवर्तन होता था, तो मुझे हलका-सा जुकाम और कुछ ज्वर होजाता था। वर्ष में चार-पांच बार ऐसा होना साधारण बात थी। मैंने अपने अनेक मित्रों को इस प्रकार का पाया है कि वे ऋतु-परिवर्तन को सहन नहीं कर सकते। उन दिनों शीतकाल में मैं रुई या ऊन के वस्त्रों का, विशेष प्रयोग करता और कम्बल ओढ़कर वायु-सेवन के लिए निकलता था। सन् १९३२ में मैंने दृढ़तापूर्वक गरम वस्त्रों का परित्याग कर दिया। शीतकाल में भी खुले में सोया। फलतः तबसे आजतक मैं ऋतु-परिवर्तन से निरपेक्ष हो गया हूं, और पूर्व प्रकार के जुकाम और ज्वर से कभी पीड़ित नहीं हुआ। मेरी कुछ ऐसी धारण है कि प्रकृति का विरोध करके मनुष्य स्वास्थ्य का लाभ नहीं कर सकता। सच्चा स्वास्थ्य प्रकृति के सहयोग से ही मिल सकता है।

डाक्टरी उपचारों के थोथेपन के अनुभव का मुझे एक और अवसर मिला। सन् १९३३ और १९३४ के ग्रीष्मावकाश में मैं कलकत्ते चला जाता था। कलकत्ते के क्लोरीन-मिश्रित पानी का मुझपर बुरा प्रभाव पड़ा। फलतः मेरा सांस फूलने लगा और मलबद्धता होगई। मुझे श्वास रोग होने की आशंका हुई। अपने कुछ और मित्रों से भी पता चला कि उन्हें कलकत्ते के पानी से ऐसा ही कष्ट उठाना पड़ा। उन दिनों प्रयाग वापस आकर मैंने कुछ डाक्टरों और वैद्यों का भी आश्रय लिया, पर कुछ लाभ न हुआ। बाद को मैंने देखा कि यह रोग कालान्तर में स्वयं ही आहारादि के नियंत्रण से दूर होगया। संयम और सात्विकाहार स्वास्थ्य की कुंजी हैं। हां, इस बात की मैंने शपथ तो नहीं खाई कि औषधियों का सेवन किया ही न जायगा, पर इसका मुझे पूर्ण निश्चय है कि जिस विस्तार से औषधियों का सेवन किया जारहा है वह न केवल अनावश्यक प्रत्युत हानिकारक है।

❀ ❀ ❀

[१९५वें पृष्ठ का शेष]

पड़ता है और उन्हें पढ़ने के लिए दूसरा समय नहीं मिलता, इसलिए वे यह अभ्यास छोड़ देंगे, यह आशा रखना बेकार है। सौभाग्य की बात है कि यह हानिकारक सिद्धान्त अनुभव से सही भी नहीं साबित होता। गाड़ी जब कुछ तेजी से चलती है तो शुरू-शुरू में जरूर पढ़ने में आंख पर जोर पड़ता मालूम होता है, पर थोड़ी ही देर में कठिनाई दूर होजाती है और अभ्यास से कुछ दिनों में दृष्टि बढ़ती भी है।

卐 卐 卐 卐

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दृष्टि के विषय में कुछ गलत धारणाएँ

डाक्टर आर. एस. अग्रवाल, नेत्र-विशेषज्ञ

१—ऐनक के इस्तेमाल से आंख की खराबियां दूर होती हैं।

डाक्टर जब किसीको ऐनक के इस्तेमाल की सलाह देते हैं तो कहते हैं, इससे तुम्हारा दृष्टि-दोष दूर हो-जायगा और उसका और क्षीण होना रुक जायगा। पर कुछ ही दिनों के बाद उसे मालूम होने लगता है कि इस दवा से तो मर्ज और बढ़ गया। चश्मा इस्तेमाल करनेवालों में से १०० में से ९० का दृष्टि-विकार दिन-दिन बढ़ता जाता है और उन्हें बार-बार चश्मा बदलवाना पड़ता है।

जो चक्षु-रोगी हथेली से आंखें बंद करने (Palming) का अभ्यास करने के लिए ऐनक को कुछ दिन या सदा के लिए उतारकर धर देते हैं, डाक्टरों से उन्हें अक्सर यह चेतावनी मिलती रहती है कि ऐनक न लगाने से आंखों पर जोर पड़ेगा। उन्हें चेतावनी देनेवालों से ये सवाल करने चाहिए :—

(क) चश्मा न लगाने से अगर आंखों पर जोर पहुंचता है तो इसके लक्षण क्या हैं?

(ख) अगर वे लक्षण नहीं पायें जाते तो मैं उसे बिदाकर अपनी दृष्टि सुधारने की कोशिश क्यों न करूं?

(ग) अगर बिना ऐनक के काम करने पर मुझे कोई तकलीफ नहीं मालूम होती और उसे हमेशा लगाये रखने पर भी उसका नंबर बराबर बदलवाना पड़ रहा है तो क्या यह आंखों पर जोर पड़ने और उनके घटते जाने का लक्षण नहीं है?

२—उम्र बढ़ने के साथ-साथ दृष्टि क्षीण होती जाती है।

यह धारणा गलत है कि उम्र ज्यों-ज्यों आगे को सरकती है, खासकर 'चालीसा' पार कर जाने के बाद, त्यों-त्यों दृष्टि क्षीण होती जाती है। आंख भी एक कर्मेंद्रिय है। जब नाक-कान आदि उम्र बढ़ने के साथ कमजोर नहीं होते जाते, बुढ़ापे में बूढ़े नहीं हो जाते, तब अकेली आंखें ही क्यों बूढ़ी हों? जीवन के अधिकतर कार्य आंख की सहायता से ही होते और हो सकते हैं। ऐसी हालत में क्या प्रकृति इस सबसे महत्त्व की इन्द्रिय को ही ठीक तौर से बनाने में लापरवाही करेगी—उसे इतना कमजोर-सदोष रहने देगी? आंखों को विश्राम देने, उनके तन्तुओं का तनाव दूर कर देने का अभ्यास रोज कुछ मिनट करते रहने से दूसरी इन्द्रियों की तरह आंखें भी यावज्जीवन स्वस्थ सतेज रहेंगी। और हर आदमी ऐसा कर सकता है।

३—महीन टाइप में छपी चीजें पढ़ने से आंखों को नुकसान पहुंचता है।

आम खयाल है कि बारीक या बहुत छोटे अक्षरों में छपी पत्र-पुस्तकें पढ़ने से आंखों को नुकसान पहुंचता है। पर वास्तव में **बारीक अक्षर आंखों के लिए हितकर और बड़े-मोटे अक्षर हानिकर हैं।** बारीक छपाई को पढ़ने में कष्ट न मालूम होता हो तो वह सदा दृष्टि के लिए हितकर सिद्ध हुआ है, और जितनी धीमी रोशनी में पढ़ा जाय तथा पुस्तक आंख के जितना नजदीक रखी जासके उतना ही अच्छा है। बात यह है कि आंखों से अगर थकान मिटा लेने का मौका न मिला हो तो महीन टाइप में छपी हुई चीज मंद प्रकाश में और आंखों से थोड़े ही अन्तर पर रखकर नहीं पढ़ी जा सकती। पर मोटे अक्षर थकी आंखों से तेज रोशनी में और साधारण अन्तर पर रखकर पढ़े जा सकते हैं। बारीक छपाई जब प्रतिकूल परिस्थिति में पढ़ली जा सके तब साधारण छपाई साधारण परिस्थिति में पहले से कहीं अच्छी तरह पढ़ी जा सकती है। हमें रोज कुछ देर बारीक टाइप में छपी चीज पढ़नी चाहिए।

४—चलती ट्रेन आदि में न पढ़ना चाहिए।

अकसर लोगों से कहा जाता है कि अपनी दर्शन शक्ति बनाये रखना चाहते हो तो चलती सवारी मे न पढ़ा करो। पर चूंकि आज की परिस्थिति में बहुतों को अपना बहुत-सा वक्त रेल, ट्राम आदि में गुजारना

[शेष पृष्ठ १९४ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हमारा भोजन और स्वास्थ्य

'जीवन-साहित्य' के पाठकों की सेवा में

प्रिय मित्रो,

अपने पिछले पत्र में मैंने लिखा था कि अगले पत्र में स्वास्थ्य, रोग और आहार से इनके सम्बंध के विषय पर कुछ विस्तार से लिखने की मेरी इच्छा है। उस पत्र में मैंने आप लोगों को यह बताने की कोशिश की थी कि भोजन जब पचकर रक्त आदि का रूप प्राप्त कर लेता है तब उसीसे शरीर के विविध अवयवों को अपना कार्य करने की शक्ति प्राप्त होती है। उसीसे शरीर की बाढ़ को मसाला मिलता है और उसकी रोज की घिसाई, छीज की पूर्ति भी होती रहती है। इन क्रियाओं के फलस्वरूप शरीर में कुछ कूड़ा इकट्ठा होजाता है, जिसे प्रकृति श्वास-मार्ग, स्वेद-मार्ग या रोमकूप, मूत्रमार्ग और मल-मार्ग इन चार रास्तों से बाहर निकाल देने की कोशिश करती है। इस प्रकार आहार का पचन-आतमीकरण और मल की सफाई, शरीर की ये दो क्रियाएं ही वस्तुतः स्वास्थ्य और रोग का कारणरूप हैं। अगर भोजन ठीक से पचकर अंग लगता जाय और शरीर में इकट्ठा होनेवाले कूड़े की पूरी सफाई होती रहे तो आपकी तन्दुरुस्ती पक्की है। और अगर इनमें से एक भी या दोनों क्रियाएं ठीक तरह से न हुईं तो शरीर को रोग लगे बिना न रहेगा।

सच्ची तन्दुरुस्ती के मानी

अब हम स्वास्थ्य के विषय पर थोड़ा विस्तार से विचार करें। स्वास्थ्य के मानी वास्तव में क्या होते हैं? अगर आप साफ तौर से बीमार न हों या सबल या सहज मोटे-ताजे भी हों, तो आप समझते हैं कि हम तन्दुरुस्त हैं। तन्दुरुस्ती के बारे में आप लोगों का यही खयाल है। पर वास्तव में स्वास्थ्य रोग का अभाव नहीं है और न हाथ-पैर से जरा मजबूत होने के मानी स्वास्थ्य है। मोटापा तो निश्चय ही स्वास्थ्य नहीं है। बल्कि रोग का लक्षण है। एक सबल या हृष्ट-पुष्ट व्यक्ति रोगी होसकता है, भले ही बीमारी की कोई बाहरी अलामत उसमें न पाई जाती हो। क्योंकि मैं आप लोगों को बता चुका हूं कि मल-विसर्जन के रास्तों के अपना काम ठीक तरह से न करने से जब शरीर में कुछ अधिक मल या विष इकट्ठा होजाता है तभी रोग के बाह्य लक्षण प्रकट होते हैं। रोग की आरंभिक अवस्था में प्रकृति या प्राण-शक्ति का भाव हमपर दया का होता है और उस समय शरीर में जो थोड़ा-सा विष-विकार होता है वह उसके प्रतिकार का यत्न करती है। इसके लिए वह हमें चेतावनी देती है जिसके रूप होते हैं मामूली सिर दर्द, थोड़ा कब्ज, सुस्ती या थोड़ी-सी मेहनत से थक जाना आदि। अगर हमने इन चेतावनियों पर समय रहते ध्यान दिया और उसका उचित उपचार कर दिया तो अधिक बड़ी व्याधियों से बच जायेंगे। दूसरी ओर अगर शरीर में होनेवाला विष-संचय बढ़ता गया और उसकी आरंभ की नरम सूचनाओं की एकबारगी उपेक्षा की गई तो दमा, गठिया जैसे बड़े रोगों से निबटना पड़ता है।

हमीं बीमारी को बुलाते हैं

इस तरह यह स्पष्ट है कि बीमारी मुख्यतः हमारे ही दोष से आती है। पर बीमार होने पर जब हमसे कोई यह बात कहता है तो हममें से अधिकांश को वह नागवार गुजरता है। स्वास्थ्य के आरंभिक नियमों से अनभिज्ञता के साथ-साथ इस प्रकार की मनोवृत्ति भी हमारे तन्दुरुस्त रहने के रास्ते में एक बहुत बड़ी बाधा है। अगर हम जान लें कि रोग हमारे ही दोष से होता है, चाहे वह जानकर किया गया हो या अनजान में, तो हमें अपना स्वास्थ्य बनाये रखने में बड़ी सहायता मिलेगी। जब हम जान लेंगें कि बीमारी को बुलाने-वाले हम खुद ही हैं तब बीमार होने पर हम यह मालूम करने की कोशिश करेंगे कि हमसे इस बारे में क्या चूक हुई। अगर हमें अपनी गलती मालूम हो-गई और उस शिक्षा को गांठ बांध लिया तो भविष्य में हम उस रोग से बचे रहेंगे

स्वास्थ्य स्वाभाविक अवस्था है और प्रकृति या

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-शक्ति--आप उसे चाहे जिस नाम से पुकारें--सदा हमारे शरीर को स्वास्थ्य की अवस्था में ही रखने का यत्न करती है। अगर वह कभी-कभी इस अवस्था में नहीं रहता तो इसका कारण हमेशा हमारी कोई चूक, कोई दोष ही होता है, चाहे वह जान हुआ में हो या अनजान में। स्वास्थ्य का यह एक मूल तत्त्व है और हम सच्चे स्वास्थ्य का सुख भोगते रहना चाहते हों तो हमें इसे अच्छी तरह समझ लेना होगा। यह स्वाभाविक स्वास्थ्य अधिकांश में ठीक खाना खाने और शरीर की सफाई का काम ठीक तरह से होते रहने पर अवलम्बित है। अतः अब मैं इन दोनों अति महत्त्व के विषयों की कुछ विस्तार से चर्चा करूंगा। पहले इसी बात को समझ लेना है कि इन दोनों बातों के मानी क्या होते हैं। मैं युक्त आहार के विषय को पहले लेता हूं। भोजन का विषय बड़ा रोचक है और तन्दुरुस्ती--बीमारी तथा बीमार होजाने पर रोग से छुटकारा पाने--की सच्ची कुंजी है। इसीलिए इस रोचक विषय पर कुछ अधिक विस्तार से लिखना चाहता हूं।

भोज्य पदार्थ के वर्गीकरण

आहार की आवश्यकता हमें पोषण प्राप्त करने के लिए होती है। उससे हमें गरमी और शक्ति मिलती है, बचपन और किशोरावस्था में शरीर की बाढ़ का मसाला मिलता है और रोज होनेवाली तन्तुओं की छीज की क्षति-पूर्ति भी होती है। रासायनिक दृष्टि से भोजन की वस्तुओं के दो विभाग किये जा सकते हैं।

(१) सजीव (organic) और (२) निर्जीव (inorganic)। कारबन-युक्त पदार्थ सजीव कहे जाते हैं और बिना कारबनवाले निर्जीव। सजीव खाद्य के भी दो भेद हैं--नाइट्रोजन-युक्त (प्रोटीन) और नाइट्रोजन-रहित। फिर नाइट्रोजन वाले पदार्थों के भी दो विभाग होते हैं--कारबो हाइड्रेट और हाइड्रो-कारबन या चिकनाई। निर्जीव भोज्य द्रव्यों में खनिज या तेजाब से बने नमक और जल आते हैं। इस प्रकार रासायनिक की बनावटी दृष्टि से भोज्य पदार्थ इन ५ वर्गों में विभक्त किये जा सकते हैं--(क) प्रोटीड, (ख) कारबो हाइड्रेट, (ग) चिकनाई, (घ) खनिज नमक और (५) जल।

(२) शरीर-शास्त्र के अनुसार भी उनके दो विभाग होते हैं--(क) जिनसे हमें शक्ति और गरमी मिलती है। अर्थात् मुख्यतः कारबो हाइड्रेट और चिकनाई तथा अंशतः प्रोटीन वाले द्रव्य। (ख) बाढ़ का मसाला देने और क्षय की पूर्ति करनेवाले पदार्थ अर्थात् प्रोटीड।

(३) पोषण क्रिया (Metabolism) की दृष्टि से अर्थात् उनका अन्तिम परिणाम या प्रतिक्रिया कैसी होती है इस दृष्टि से भी उनके दो वर्ग बनते हैं--(क) अम्ल प्रतिक्रिया वाले, और (ख) क्षार प्रतिक्रिया वाले।

(४) जीवनशास्त्र (Biology) सम्बन्धी विचार से भी उनके दो विभाग होते हैं--(क) सप्राण या जीवित पदार्थ (Vital food) अर्थात् जिनमें विटामिन मौजूद हैं, और (ख) निष्प्राण या मृत पदार्थ (Dead food) अर्थात् जिनके विटामिन नष्ट हो चुके।

पहले वर्गीकरण के अनुसार आहार के मूल तत्त्व ये पांच प्रकार के पदार्थ ठहरे--प्रोटीड, कारबो हाइड्रेट चिकनाई, खनिज नमक और पानी। इनमें से कारबो हाइड्रेट और चिकनाई यानी घी-तेल, चरबी गरमी और शक्ति प्राप्त करने के मुख्य स्रोत हैं और प्रोटीड शरीर की बाढ़ और क्षति-पूर्ति के। पोषण-क्रिया की दृष्टि से ये सभी अम्ल प्रतिक्रिया वाले पदार्थ हैं और केवल खनिज लवण क्षार प्रतिक्रिया वाले--हमारा रक्त और तन्तुओं के भीतर का द्रव द्रव्य क्षारगुण वाले हैं और हमारे स्वस्थ बने रहने के लिए उनका खारी रहना जरूरी है। चूंकि गरमी, शक्ति, वृद्धि और क्षय की पूर्ति के लिए हमें अम्ल प्रतिक्रिया या खटास पैदा करनेवाली चीजें खानी पड़ती है, इसलिए क्षार प्रतिक्रिया वाली चीजों को काफी मात्रा में लेते रहना बहुत जरूरी है। क्षार प्रतिक्रिया वाले प्रदार्थ वे हैं जिनमें खनिज नमक होता है--यानी सभी हरी तरकारियां और ताजा फल। युक्त आहार का यह एक तत्त्व है जो हमें हमेशा याद रखना चाहिए। दूसरी बात याद रखने की यह है कि जहांतक होसके हमें सभी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निष्प्राण, निर्वीर्य चीजें खाने से बचना चाहिए। अगर ऐसी चीजें खानी ही पड़ें तो सप्राण पदार्थ भी प्रचुर मात्रा में खाते रहना चाहिए।

कौन-सा तत्त्व किस चीज में मिलेगा

अब मैं इन विविध प्रकार के भोज्य पदार्थों की कुछ मिसालें आपके सामने रखता हूं।

(१) **प्रोटीड**—वनस्पति-जन्य प्रोटीड सब तरह के द्विदल अन्न–दाल, सेम आदि में मिलता है। प्राणिज (Animal) प्रोटीड मांस, मछली, अंडे, पनीर आदि में रहता है।

(२) **कारबो हाइड्रेट**—इसकी उत्पत्ति मुख्यतः वनस्पति से ही है और गेहूं, चावल, बाजरा जुआर, सागूदाना, आलू, काजू, अमरूद, केला, सूखे मीठे मेवे जैसे खजूर, मुनक्का, किशमिश आदि और गुड़, चीनी तथा सब तरह की मीठी चीजों में पाया जाता है।

(३) **चिकनाई**—यह प्राणिज भी होसकती है, जैसे घी, मक्खन, चर्बी आदि और वानस्पतिक भी, जैसे सरसों का तेल, तिल का तेल, नारियल का तेल आदि।

(४) **खनिज लवण**—साग-तरकारी और फलों में प्रचुर मात्रा में रहते हैं।

(५) **सप्राण** (Vital) **पदार्थ**–स्वाभाविक अवस्था में सभी भोज्य पदार्थ सप्राण होते हैं, कुछ में यह गुण मामूली तौर पर पकाने के बाद भी बना रहता है।

(६) **निष्प्राण पदार्थ**—घी-तेल में तली हुई सब चीजें, सब बनाई हुई चीजें, जैसे सफेद शकर, मैदा आदि।

(७) **अम्ल परिणाम वाली चीजें**—प्रोटीड, कारबो हाइड्रेट, चर्बी तेल आदि।

(८) **खारी परिणाम वाली चीजें**—हरी साग-तरकारियां और खट्टे फल आदि।

मैं आशा करता हूं कि इस विषय की थोड़े विस्तार से चर्चा कर देने के लिए पाठक मुझे क्षमा करेंगे, क्योंकि मैं जानता हूं कि हमारे स्वास्थ्य की दृष्टि से भोजन का विषय सबसे अधिक महत्त्व का है। मुझे अभी और बहुत-सी बातें कहनी हैं जिन्हें मैं अपने अगले पत्र के लिए छोड़ता हूं।

सेवाग्राम (वर्धा) आपका

एम० सी० दास

[१८७वें पृष्ठ का शेष]

कविवर टेनीसन ने एक कविता में क्या ही सुन्दर विचार प्रकट किये हैं :—

"अतएव उस आत्मा से बोलो; क्योंकि वह सुनती ह, और आत्मा से ही आत्मा का मिलाप होसकता है। प्राणों से भी वह अति निकट है और हाथ-पांव से भी वह अधिक समीप है।

"यह सूर्य चन्द्र और तारे पर्वत और मैदान। ऐ आत्मन् ! क्या यह उसीके आभास नहीं हैं जो कि शासन करता है ?"

तद्दूरे तदन्तिके—(ईशोपनिषद्)

वह दूर भी है और वह समीप भी है।

'पापोहं पापकर्माहं पापात्मा पापसंभवः'

इस अर्ध श्लोक के दोहराने वाले विद्वान प्रोफेसर को उस श्लोक के उत्तरार्ध का भान तक नहीं रहा जो वास्तव में परम पावन और पापों से रक्षा करनेवाला अमूल्य कवच है, जिसमें उनके मानसिक रोग के निर्मूल करने का तत्त्व भरा हुआ है। वह यह है—

त्राहि मां पुंडरीकाक्ष ! सर्व पापहरो हरिः।

हे पुंडरीकाक्ष ! मेरी रक्षा करो। सब पापों को हरनेवाले सब पापों से मुक्त करनेवाले परमात्म देव तुम्हारे हृदय में बैठे हैं, वह परमात्म देव तुम्हारी आत्मा है। तुम्हारी आत्मा परमशांति का महासागर है। हमारी वृत्ति में जब परमशांति के महासागर के मानसिक चित्र की रचना होती है, तब उसका संस्कार तत्काल हमारे अंतःकरण में अंकित होता है, और हमें अनुभव होता है कि देवों का परमदेव, परम विशुद्ध आत्मा हमारे हृदय में विराजमान है। अपने अंदर के इस केन्द्र पर स्थिर रहने से कोई दुर्बलता हमारे अन्तःकरण में प्रवेश नहीं कर सकती, दुःख दोष का अधिकार हमपर नहीं होसकता।

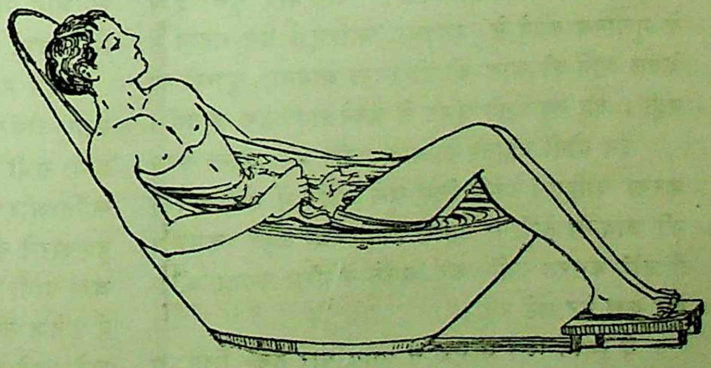
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्राकृतिक चिकित्सा का उपादान—जल

श्री विट्ठलदास मोदी

औषधि की तरह जल का उपयोग बहुत पुराने जमाने से होता आरहा है। आयुर्वेद-ग्रंथों में जल द्वारा रोग-नाशन की अनेक विधियां वर्णित हैं। चीन का प्राचीन साहित्य बताता है कि वहां उपचार के लिए जल का उपयोग कम-से-कम ईसा के सात सौ वर्ष पहले से होता आरहा है। भारत की तरह ग्रीस में भी जल के लाभदायक प्रभाव को समझकर नित्य-स्नान एक धार्मिक कृत्य करार देदिया गया था ताकि सुस्त और काहिल भी धार्मिक बन्धन के कारण रोज स्नान करें और उसके लाभ से वंचित न रहें। रोमनों और ग्रीसियों ने भी, जिनके सुडौल सुन्दर शरीर के गीत आज भी गाये जाते हैं, शरीर को परिपुष्ट बनाने के लिए जल को बहुत उपयोगी पाया था। सारे रोम साम्राज्य में सम्राट की ओर से जगह-जगह स्नानागार बने थे। केवल रोम में इनकी संख्या साढ़े आठ सौ के करीब थी। कई तो इतने बड़े थे कि जिनका हजारों आदमी रोज उपयोग करते थे। यहां लोग केवल स्नान के आनन्द का ही उपभोग करने नहीं आते थे, वे जल के चिकित्सा-गुण से भी लाभ उठाते थे, इसके उपयोग से वे अपने शरीर को रोग-रहित और सुदृढ़ बनाते थे। रोम और पम्पियाई के भग्नावशेष बताते हैं कि उनके स्नानागार स्नान के अनेक प्रसाधनों से प्रस्तुत थे। उनमें ठंडे पानी से स्नान के लिए फौआरे, गरम हवा और भाप के लिए कमरे, गरम और ठंडे पानी के हौज तथा आराम के लिए सुन्दर स्थान बने थे। रोम निवासियों के वे स्नानागार एक समय सारे संसार में सुविख्यात थे, उनकी ख्याति सदा अक्षुण्ण रही। प्लीनी नाम के प्रसिद्ध इतिहासकार का तो कहना है कि रोम साम्राज्य के वैभवकाल के पांच सौ वर्षों में चिकित्सा के लिए एकमात्र जल का उपयोग किया जाता था।



मध्य कालीन समय में संभवतः अरब के हकीम ही संसार में सबसे अधिक विद्वान गिने जाते थे। वे ज्वर, चोट, घाव आदि अनेक रोगों में जल का उपयोग खुलकर करते थे।

जल से होनेवाले बहुविध लाभ से प्रभावित होकर प्राकृतिक चिकित्सा के आदि उन्नायकों में से एक ने कहा था कि यदि उसे रोग-निवारण के लिए केवल एक ही माध्यम का उपयोग करने के लिए विवश किया जाय तो वह जल को चुनेगा। वस्तुतः बहुत कम ऐसे रोग हैं जिनमें जल के उपयोग से शान्ति नहीं मिलती अथवा वे जड़ से नहीं चले जाते।

ठंडे और गरम जल का अपना-अपना लाभ है। प्रकृति के प्रांगण में जहां ठंडे पानी के झरने और नदियां हैं वहां गरम पानी के सोते और कुंड भी हैं। जरूरत है केवल समझकर उनका उपयोग करने की।

जल के कुछ लाभदायक प्रयोग जिनका हमारे यहां अभी हाल में ही काफी प्रचार हुआ है पेड़ू-नहान और मेहन-नहान के नाम से प्रसिद्ध हैं। इनके प्रवर्तक हैं जर्मनी के श्री लूईकूने।

पेड़ू-नहान

पेड़ू-नहान लेने के लिए चित्र में दिखाये गये विशेष टब में या किसी भी साधारण टब में जिसमें आसानी से बैठा जा सके—मिट्टी के नांद से भी काम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लिया जा सकता है— इतना पानी भरना चाहिए जिसमें बैठने पर पानी जांघों से लेकर नाभि तक आजाय। पैर बाहर रहेंगे। इस टब में बैठकर नाभि से नीचे और मूत्रेन्द्रिय के ऊपर के पेट के भाग को, जिसे पेड़ू कहते हैं, एक कोख से दूसरी कोख तक किसी खुरदरे मोटे तौलिये या अंगौछे से रगड़ें। यह स्नान रोगी के बलाबल के अनुसार पांच-सात मिनट से लेकर बीस मिनट तक दिया जासकता है। इस नहान के लिए काम में लाया जानेवाला जल शरीर-ताप से दस-पन्द्रह डिग्री फैरन हाइट कम होना चाहिए।

मेहन-नहान

यह स्नान स्त्रियों के लिए बहुत उपयोगी है। इसके लिए उपर्युक्त टब में अन्दाज फुट भर लम्बी और नौ इंच चौड़ी तथा इतनी ही ऊंची एक काठ की तिपाई रख कर पेड़ू-नहान के लिए उपयोग में लाये जानेवाले पानी से भी दस-पन्द्रह डिग्री अधिक ठंडा इतना पानी भरें कि पानी तिपाई के एक इंच ऊपर तक आजाय। रोगी उसपर बैठ जाय और किसी कोमल वस्त्र को जल में भिगो-भिगोकर उससे अपनी जननेन्द्रिय का बड़ी कोमलता के साथ धीरे-धीरे प्रक्षालन करे। वस्त्र में जितना पानी आसके उतना ही ले, यह ध्यान रहे कि जननेन्द्रिय के केवल बाहरी किनारों को ही धोया जाय न कि भीतरी भाग को। इस स्नान में भी टांगों, पैरों और शरीर के उर्ध्व भाग को जल से अलग रखना चाहिए। पुरुषों के लिए भी मेहन-नहान की यही विधि है। उनको शिश्न का सिरा अर्थात् अगाड़ी की खाल को अंगुलियों की सहायता से पानी में डुबोकर वा ऊपर ही रखकर धीरे-धीरे दूसरे हाथ के मुलायम कपड़े से रगड़ना चाहिए। इस नहान में केवल आगे की खाल को ही रगड़ा जायगा, सुपारी को नहीं। वह खाल की घूंघट से अपनेआप ढक जायगी।

इन दोनों नहानों के बाद शरीर को तुरन्त गरम करना चाहिए। इसके लिए खुले मैदान में कोई कसरत की जाय या तेजी से टहला जाय। जो बहुत कमजोर हैं और कसरत नहीं कर सकते वे गरम कपड़ा ओढ़-कर कुछ देर लेटे रहें।

ये स्नान दिन में एक से तीन बार तक लिये जा सकते हैं। पेड़ू-नहान पाचन की सभी खराबियों को दूर करता है और मेहन-नहान स्नायुओं को सशक्त बनाता है। सभी रोगों का मूल कारण तो पाचन-क्रिया की खराबी तथा स्नायुओं की अशक्तता ही है। अतः लुई-कूने के कथनानुसार ऐसा कोई रोग नहीं है जो इन नहानों की सहायता से अच्छा न किया जासके। ये नहान उन लोगों के लिए विशेष हितकर हैं जो बाहर से तन्दुरुस्त दिखाई देते हैं पर वास्तव में बीमार हैं।

मासिक-धर्म के समय स्त्रियों को ये नहान और बहुत ठंडे पानी के हर प्रकार के प्रयोग बन्द कर देने चाहिए। आठ-दस दिन पेड़ू-नहान लेलेने के बाद मेहन-नहान लेने से वह अधिक लाभ करता है। एक-सवा महीने नहान लेते रहने के बाद आठ-दस दिन के लिए इन्हें बन्द कर देना चाहिए। आवश्यकता होने पर ये फिर शुरू किये जासकते हैं।

इन दोनों नहानों का एकसाथ बहुत कुछ लाभ देनेवाला नहान जुस्ट का कटि-स्नान है। इसके लिए टब में चार-छः इंच ताजा पानी भरकर इसमें बैठिए— पैर भी अन्दर रहेंगे। ठेहुने उठे हुए। अब पैरों को फैलाकर दोनों हाथों से पानी नाभि के नीचेवाले हिस्से पर मारना शुरू करें। एक मिनट इस प्रकार करने के बाद सारे पेड़ू को हाथ से इतने ही समय तक रगड़ें। तीन-चार बार इस प्रकार करने के बाद फुर्ती से एक बार में सारे बदन पर पानी डालकर बदन को हाथों से रगड़ें और रगड़कर सुखालें। जो कमजोर हैं वे बदन पर पानी डाले बिना ही उठ जायें और शरीर का जो भाग पानी में रहा है उसे हाथ से रगड़कर सुखालें और कपड़े पहन लें।

इस नहान से अपच, कब्ज, अग्निमांद्य, वायु-विकार, स्नायु-दौर्बल्य, अर्श, स्वप्नदोष एवं वीर्य-विकार सम्बन्धी प्रायः सभी रोगों में लाभ होता है। इससे शरीर की कांति और स्फूर्ति बढ़ती है। यह स्नान किसी बहते हुए झरने की तेज धारा के सामने या नदी के किनारे जहां पानी छिछला हो वहाँ बैठकर भी लिया जा सकता है। तेज नदी की धारा के सामने नाभि तक पानी में खड़े रहने से भी इस नहान का लाभ मिलता है।

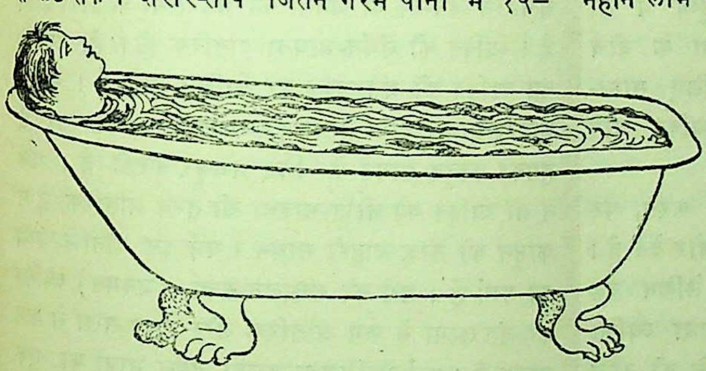
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कटि-स्नान गरम पानी में भी लिया जासकता है। एक टब में गरम पानी रहे और दूसरे में ठंडा। बैठने पर पानी नाभि तक आवे। गरम पानी में तीन मिनट तक बैठा जाय और ठंडे में एक मिनट। इस प्रकार तीन-चार बार दोनों टबों में बैठा जाय और अन्त में ठंडे पानी वाले टब में बैठकर साधारण स्नान कर लिया जाय। जाड़े के दिनों में और कमजोर रोगी जब ठंडे पानी में बैठें तो पैरों को ठण्डे पानी में न रखकर गरम पानी वाले टब में डाल दें। गरम पानी की गरमी शरीर-ताप से पांच-सात डिग्री ज्यादा रखना काफी है।

यह स्नान पुराने आंव, मूत्राशय के रोग, रक्ताभाव, बच्चादानी के रोग, पेट का दर्द, मलावरोध आदि रोगों में बहुत लाभदायक साबित हुआ है।

गरम जल से स्नान के अपने लाभ हैं। इसके लिए आदम कद टब होना चाहिए जिसमें आदमी आसानी से लेट सके। शरीर-ताप जितने गरम पानी में १५–



२० मिनट ही लेटने से दिनभर के शारीरिक और मानसिक श्रम से आई सारी थकान चली जाती है। जल में लेटे-लेटे वह शिथिली-करण होता है जो योगियों के लिए भी दुर्लभ है। अभ्यास से इस टब में नींद आ जाती है। इस टब में आई आध घण्टे की नींद दो घंटे की साधारण नींद की ताजगी प्रदान करती है। निद्राभाव, स्नायु-दौर्बल्य, लकवा, चिड़चिड़ापन और हर प्रकार की मानसिक कमजोरी की यह एक ही दवा है। इसी टब में यदि शरीर से पांच-सात डिगरी अधिक गरम पानी में लेटा जाय तो पसीना खूब आता है। रोम-कूप खुल जाते हैं और बदन सुर्ख होजाता है। पुराना दर्द, गठिया, किसी प्रकार का पुराना या नया जुकाम भगाने के लिए यह नहान बड़ा पुरअसर साबित हुआ है। इस नहान में सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया जरूर रखा जाय। गरम पानी में से एकाएक न निकलकर धीरे-धीरे पानी के ताप को ठंडा पानी मिलाकर निकलने के समय शरीर-ताप के जितना कर लेना चाहिए।

पैरों को गरम पानी में रखने के भी अनेक लाभ हैं। एक बड़ी बाल्टी में या किसी चौड़े मुंह के बरतन में गरम पानी भरकर पैरों को उसमें रखना चाहिए। पानी इतना ही गरम रहे जिसमें पैर आसानी से रखा जासके। दस-पन्द्रह मिनट इस प्रकार पैर गरम पानी में रखकर उन्हें ठंडे पानी से धोकर सूखे तौलिये से सुखा लेना चाहिए। जिन्हें नींद न आती हो वे इस प्रयोग को सोने से पहले करके नींद को बुला सकते हैं। पैरों का ठंडा रहना, सर्दी के कारण नाक से सांस लेने की कठिनाई, रक्तचाप आदि रोगों में **पैरों का गरम नहान** लाभ करता है। अनेक बार सिर दर्द इस प्रयोग से तुरत चला गया है।

नित्य प्रति किये जानेवाले साधारण स्नान में भी थोड़ा ही परिवर्तन करके उसे एक स्वास्थ्य-प्रद साधन बनाया जासकता है। जिनके यहां गरम ठंडे पानी के फुहारे का इन्तजाम हो वे एक बार गरम पानी के फुहारे से स्नान कर तुरत ठंडे पानी से स्नान करें। शरीर पर गरम पानी डालने के बाद ठंडा पानी डालने से भी इसी ताजगी की अनुभूति होती है। जाड़े में जो नहाने से डरते हैं, उन्हें यह प्रयोग करने के बाद स्नान से प्रेम होजायगा। गरम पानी के बाद ठंडे पानी से नहाने पर वही आनन्द आता है जो गर्मी में ठंडे पानी के स्नान से। पर यह स्नान रोजमर्रा लेने की चीज नहीं है। रोज तो सारे बदन को पहले तलहथी या सूखे तौलिये से रगड़कर ठंडे पानी से नहाना चाहिए। रगड़ने में पहले सिर फिर मुंह, गरदन, कंधा और छाती रगड़ें। तब एक के बाद दूसरा हाथ। हाथों को रगड़ते समय रगड़न अंगुलियों की ओर से कंधों की ओर होनी चाहिए। फिर एक पैर लें।

[शेष पृष्ठ २०८ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी और प्रजातंत्रवाद

डाक्टर गोपीनाथ धावन, पी-एच. डी.

२

अराजकतावादी समाज का अस्तित्व

गांधीजी की राय में समाज एक बड़े परिवार की तरह है। व्यक्ति और समाज में निकटतम संबंध है। एक के बिना दूसरे का अस्तित्व ही असंभव है। गांधीजी ऐसे व्यक्तिवाद के भी विरोधी हैं जो सामाजिक कर्तव्यों को भुला देता है और ऐसे समाजवाद के भी जो व्यक्ति को सामाजिक मशीन का एक पुर्जा ही समझता है। वह लिखते हैं, "मैं व्यक्ति की स्वतंत्रता की कद्र करता हूं, लेकिन यह न भूलना चाहिए कि मनुष्य सामाजिक प्राणी है। वह अपने व्यक्तिवाद को सामाजिक प्रगति की आवश्यकताओं से निभाना सीखकर ही अपनी मौजूदा हालत तक पहुंच सका है। नियंत्रणहीन व्यक्तिवाद जंगल के जानवरों का नियम है। मनुष्य ने तो सामाजिक प्रतिबंध और व्यक्तिगत स्वतंत्रता के बीच संतुलन करना सीखा है। समाज-हित के लिए सामाजिक प्रतिबंधों को अपनेआप मान लेना व्यक्ति और समाज दोनों के विकास में सहायक हैं।"[1]

यद्यपि गांधीजी समाज की उपेक्षा नहीं करते, पर वह अपनी फिलासफी में व्यक्ति पर बहुत जोर देते हैं। समाज की हम कल्पना तो कर सकते हैं, लेकिन वह व्यक्ति की तरह प्रत्यक्ष नहीं है। इसके अलावा व्यक्ति दरअसल आत्मा है और सामाजिक उन्नति की हरेक योजना में पहला कदम व्यक्ति का ही होगा। अराजकतावादी समाज का विकास इस बात पर निर्भर है कि साधारण व्यक्ति सच्चा सत्याग्रही और संयमी बन जाय। समाज को चाहिए कि वह व्यक्ति के विकास के लिए पूरा मौका दे, और विकास इसीमें है कि व्यक्ति समाज की निःस्वार्थ सेवा करना या दूसरे शब्दों में समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को अपनेआप पालन करना सीखे। यदि समाज या व्यक्ति में से कोई गलती करे तो दूसरा उसका अहिंसात्मक विरोध करे। अराजकतावादी समाज में व्यक्ति की आंतरिक नीति-भावना और अहिंसात्मक प्रतिरोध का दबाव व्यक्ति को सामाजिक कर्तव्यों का पालन करने को प्रेरित करेंगे। इनके अलावा व्यक्ति को उसके कर्तव्यों की याद दिलानेवाला एक और अहिंसात्मक साधन भी होगा। इसको प्राचीन भारत के विचारकों ने 'धर्म' का नाम दिया है।

'धर्म' से इन विचारकों का अर्थ 'मजहब', 'मत' या 'सम्प्रदाय' नहीं बल्कि संस्कृति और अनुशासन की एक पद्धति है। हिंदू फिलासफी के सुविख्यात विद्वान श्री राधाकृष्णन का मत है कि धर्म वह प्रभाव-पुंज है जिससे जनता की नीति-भावना का और चरित्र का निर्माण होता है।[2] धर्म आचरण की वह नियमावली है जिसका संचालन जनमत या जनता की अंतरात्मा के द्वारा होता है। व्यक्ति की नीति-भावना आंतरिक होती है, क्योंकि वह व्यक्ति की अंतरात्मा पर आश्रित होती है। कानून बाहरी साधन होता है और सरकार सजा के डर से हमको कानून मानने के लिए मजबूर करती है। धर्म न तो व्यक्ति की नीति-भावना की तरह आंतरिक, है न कानून की तरह बाहरी साधन। धर्म इन दोनों के मध्य का मार्ग है। धर्म की संचालन-सत्ता (जनमत) व्यक्ति की अंतरात्मा से कम आंतरिक और राज्य-सत्ता से कम बाह्य है। धर्म से मिलता-जुलता जर्मन भाषा का एक शब्द है Sittlichkeit इस शब्द का अर्थ है, सामाजिक नीति-भावना। धर्म या सामाजिक नीति-भावना हमेशा के लिए निश्चित कोई नपी-तुली नियमावली नहीं है। वह समाज की जीवन-स्फूर्ति, उसकी जीती-जागती आत्मा है, जिसका समाज की प्रगति के साथ विकास होता रहता है। सामाजिक नीति-भावना समाज में एकता रखती है, व्यक्ति की अंतरात्मा का पथ-प्रदर्शन करती है और उसके विकास में सहायता करती है।

१. हरिजन (अंग्रेजी); २७ मई, १९३९; पृष्ठ १४४

२. श्री एस. राधाकृष्णन्; दि हार्ट ऑफ हिंदुस्तान (अंग्रेजी); पृष्ठ १७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अराजकतावादी समाज की एकता कायम रखने का काम धर्म या सामाजिक नीति-भावना का होगा। धर्म व्यक्ति की अंतरात्मापर प्रभाव डालेगा और स्वतंत्रता और सामाजिक एकता का सामंजस्य करेगा। जो बच्चे इस नये समाज में पैदा होंगे और शिक्षा पायेंगे वे इस अराजकतावादी नीति-भावना को सुगमता से अपना लेंगे।

आज भी तो हम अपने कर्तव्यों का पालन इतना कानून और सजा के डर से नहीं करते जितना दूसरे कारणों से—खास तौर से अपनी आदतों के कारण और अपनी आंतरिक नीति भावना और जनमत के दबाव के कारण। प्राचीन भारत के गांवों के सामाजिक और आर्थिक जीवन का संचालन अधिकतर सामाजिक नीति-भावना के द्वारा ही होता था और वर्णाश्रम-धर्म इसका एक आवश्यक अंग था। धर्म का दर्जा राज्य-शक्ति से ऊंचा था। राज्य-शक्ति को धर्म में हेर-फेर करने का अधिकार नहीं था। आज सामाजिक अनुशासन कायम रखने का काम राज्य-शक्ति का है और उसके साधन हैं कानून और अहिंसात्मक उपाय। प्राचीन भारत में यह कर्तव्य राज्य के अलावा दूसरे समुदायों का था, जो अहिंसात्मक उपायों का अर्थात् नैतिक दबाव का प्रयोग करते थे। इस दबाव का उग्र-स्वरूप था अनुशासन को न माननेवाले व्यक्ति का सामाजिक और आर्थिक बहिष्कार। संभवतः इस बहिष्कार में कभी-कभी हिंसात्मक भाव आजाते थे। लेकिन इसमें अहिंसात्मक रहने की क्षमता थी और एक स्वतंत्र समाज में गांधीजी इसको राज्य-सत्ता की संगठित हिंसा से ज्यादा अच्छा समझते हैं।[३]

प्राचीन भारत के गांव, जिनका जीवन अधिकतर स्वतःसंचालित था, गांधीजी के आदर्श अराजकतावादी समाज से बहुत-कुछ मिलते-जुलते थे। गांधीजी यह मानते हैं कि इन गांवों की जिंदगी में अहिंसा बहुत अविकसित रूप में थी। गांधीजी ने अहिंसा को अपनी निरंतर साधना से जो व्यापक रूप दिया है उसका तो इन गांवों में नामोनिशान भी न था। लेकिन अहिंसा की जड़ गांधीजी की राय में इन गांवों के जीवन में जरूर थी।[४] सन् १९१६ में मद्रास में मिशनरी ईसाइयों की कानफ्रेंस में उन्होंने कहा था, "स्वदेशी भावना के अनुसार मैं हिंदुस्तानी संस्थाओं को देखता हूं तो ग्राम-पंचायतें मुझे आकृष्ट करती हैं। हिंदुस्तान वस्तुतः एक प्रजातंत्रवादी देश है, राजाओं और शासकों का, चाहे वे हिंदुस्तानी रहे हों या विदेशी, कर वसूल करने के अलावा, जनता पर शायद ही कोई असर पड़ा हो। जनता ने शासकों को उचित कर दिया और इसके बाद अधिकतर जो चाहा वही किया। जाति का महत्वपूर्ण संगठन समाज की धार्मिक जरूरतों को ही नहीं बल्कि राजनैतिक जरूरतों को भी पूरा करता था। जाति-संस्था के जरिये से गांव अपनी आंतरिक व्यवस्था करते थे और उसके ही जरिये से वे शासक या शासकों के जुल्म का सामना करते थे।"[५]

इस तरह अहिंसात्मक समाज में अहिंसा ही व्यक्ति की स्वतंत्रता और सामाजिक अनुशासन का सामंजस्य करेगी। समाज व्यक्ति को विकास का अधिक-से-अधिक अवसर देगा और व्यक्ति इस अवसर का उपयोग 'सबके अधिक-से-अधिक हित' के लिए करेगा। यदि समाज या व्यक्ति में से कोई अन्याय करेगा तो दूसरा उसका अहिंसात्मक विरोध करेगा।

लेकिन अराजकतावादी समाज—जिसमें न तो पुलिस और न फौज होगी, न कचहरियां, डाक्टर, यातायात के भारी साधन, और बड़े-बड़े कल-कारखाने—एक ऐसा आदर्श है जिसको जीवन में उतारना निकट-भविष्य की बात नहीं। समाज राज्य-रहित तभी बन सकता है जब मनुष्य पूरी तरह संयमी बन जायें और समाज के प्रति अपने कर्तव्यों को बिना कानूनी दबाव के अपनेआप पालन करने के आदी होजायें। इतना संयम अभी मनुष्य के बस की बात नहीं। इसीलिए गांधीजी अपने सामू-

३. एक बार गांधीजी ने लिखा था: "सामाजिक बहिष्कार-जैसे नाई, धोबी इत्यादि को रोक देना—निस्संदेह एक सजा है जो एक स्वतंत्र समाज में अच्छी होसकती है।" यंग इंडिया (अंग्रेजी); भाग १, पृष्ठ ६४१

४. हरिजन (अंग्रेजी); १३ जनवरी, १९४०; पृष्ठ ४११

५. स्पीचेज़ एंड रायटिंग्ज आफ महात्मा गांधी (१९२२); पृष्ठ २७६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिक कार्यक्रम में अस्पतालों और कचहरियों, रेलों और मिलों के विनाश का समावेश नहीं करते, हालांकि वह इन सबको बुरा समझते हैं, और व्यक्तिगत रूप से उसी आदर्श समाज के लिए काम करते हैं जिसमें इन सबके लिए कोई स्थान नहीं होगा।[६]

सच तो यह है कि गांधीजी का मत है कि राज्य-रहित समाज एक ऐसा आदर्श है जिसे मनुष्य अपने जीवन में कभी भी पूरा-पूरा उतार न सकेगा। गांधीजी कहते हैं कि ठीक आदर्श वही है जो विकासशीलताकी निरंतर साधना में पथ-प्रदर्शन करता रहे। सन् १९४० ई० में शांति-निकेतन में गांधीजी से पूछा गया कि क्या कोई राज्य अहिंसा के सिद्धांत के अनुसार चल सकता है? गांधीजी ने जवाब दिया, "सरकार पूरी तरह अहिंसात्मक होने में कभी सफल नहीं होसकती, क्योंकि वह (राज्य में रहनेवाले) सब मनुष्यों का प्रतिनिधित्व करती है। आज मैं ऐसे स्वर्णकाल की बात नहीं सोच पाता। लेकिन मैं ऐसे समाज के अस्तित्व की संभावना में विश्वास करता हूं जो बहुत-कुछ अहिंसात्मक हो। और मैं उसके लिए ही काम कर रहा हूं।[७]

पूछा जासकता है कि ऐसे आदर्श समाज की कल्पना का मूल्य ही क्या है, जो अपूर्ण मनुष्य की पहुंच के परे की बात है? लेकिन यह सवाल तो नीति-शास्त्र की उपयोगिता और उसके अस्तित्व का सवाल है। मनुष्य के लिए किसी भी शाश्वत आदर्श का संपूर्ण दर्शन, साक्षात्कार करना संभव नहीं।[८] सभी आदर्शों की उपयोगिता यही है कि वे नैतिक प्रगतिशीलता के अनंत मार्ग के पथ-प्रदर्शक हैं वे मनुष्य की वर्तमान स्थिति के और उसकी योजनाओं के माप दंड हैं। गांधीजी के इस आदर्श प्रजातंत्रवादी समाज की कल्पना की भी यही उपयोगिता है। वर्तमान समाज की कमी को समझने में और उसके प्रजातंत्रवादी पुनर्निर्माण में वह हमारी सहायक है। अहिंसात्मक मार्ग से स्वतंत्र होजाने पर हिंदुस्तान की प्रजातंत्रवादी राज्य-व्यवस्था की रूप-रेखा क्या होनी चाहिए और हमको पश्चिम की पार्लमेंटरी राज्य-प्रणाली का कहांतक अनुकरण करना चाहिए, इन प्रश्नों पर गांधीजी के विचारों का अध्ययन करने का प्रयत्न हम अगले लेख में करेंगे। क्रमशः

६. **यंग इंडिया (अंग्रेजी); भाग १, पृष्ठ ८८५-६; हिंद-स्वराज्य, पृष्ठ ७**

७. **हरिजन (अंग्रेजी); ६ मार्च, १९४०; पृष्ठ ३१**

८. **गांधीजी; आत्म शुद्धि; पृष्ठ ५**

[पृष्ठ २०५ का शेष]

तरकारियों के बहुत से गुण-कारक तत्त्व उनके छिलकों में ही होते हैं, उबालने पर उनके गुण पानी में चले जाते हैं। इस पानी को सूप की तरह व्यवहार में लाया जासकता है। इससे आटा गूंधा जा सकता है और इसे दाल में भी डाला जा सकता है। तरकारियों के छिलकों का यह उपयोग स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभ दायक है ही; आर्थिक दृष्टि से भी कम लाभदायक नहीं है।

कच्ची तरकारियों का उपयोग और पकी तरकारियों की सादगी बहुतों को अजीब मालूम होगी। कच्ची तरकारी कैसे खाई जायगी? उबली तरकारियों से भोजन कैसे किया जायगा? इतना सोचने से ही काम नहीं बनेगा। इनका उपयोग करके देखना चाहिए। व्यवहार करने पर रसना को इन तरकारियों में स्वाभाविक स्वाद मिलेगा और स्वास्थ्य पर जो प्रभाव पड़ेगा वह तो थोड़े ही दिनों में उनका भक्त बना देगा।

वि० दा० मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

फलों के बदले तरकारियां

युद्ध में खाद्यों की अधिक आवश्यकता और याता-यात के साधनों की कोताही के कारण आज प्रायः हर जगह खाद्यों की कमी होरही है। अन्न तो कम मिल ही रहा है, फल भी मिलना कठिन होगया है। इस वर्ष जाड़े में लोगों को सूखे मेवे उस वहुतायत से नहीं मिले जिस बहुतायत से प्रत्येक वर्ष मिला करते थे। ताजे फल भी बहुत कम दिखाई देते हैं। ऐसी हालत में जो प्राकृतिक नियमों के अनुसार जीवन व्यतीत करना चाहते हैं उन्हें विशेष कठिनाई का अनुभव होता होगा।

अन्न की कमी और व्यक्ति पीछे इसका अनुपात बंध जाने से बहुतों को मिताहार की शिक्षा मिलेगी और जो हमेशा से ज्यादा खाते आये हैं वे देखेंगे कि उनका स्वास्थ्य अधिक अच्छा होगया है।

फलों की कमी से भी घबराने की जरूरत नहीं है। फल का स्थान तरकारियां बड़े मजे में लेसकती हैं। अनेक भोजनशास्त्रियों का तो कहना है कि शरीर के लिए उपयोगी तत्त्व तरकारियों में फलों से अधिक हैं। यह सही है कि फल अधिक स्वादिष्ट होते हैं, पर तरकारियों में भी कम स्वाद नहीं होता। जो तरकारी कम खाते हैं और फल का अभाव अनुभव करते हैं, वे अधिक तरकारी खाने की आदत डालें। जाड़ा तरकारियों के लिए बहुत अच्छा मौसम है। इन दिनों जितनी अधिक मात्रा में और जितनी लाभकारक तरकारियां आती हैं उतनी अन्य मौसमों में नहीं। किसी तरकारी के बाजार में जाकर नजर दौड़ाइए, लाल टमाटर, पीली गाजर, हरी पालक और सफेद शलजम से भरा टोकरा किसी कलाकार से सजाये गुलदस्ते-सा सुन्दर प्रतीत होगा। उपेक्षा की दृष्टि से देखी जानेवाली इन्हीं सस्ती तरकारियों में स्वास्थ्य-कारक गुण भरे पड़े हैं।

टमाटर को संतरे का समकक्ष कहना अत्युक्ति न होगी। इसमें सभी खाद्यों से अधिक विटामिन और स्वास्थ्यवर्धक अम्ल हैं। यह प्रभावशाली रक्तशोधक दुर्गंधित स्वांस, मुटापा और मधुमेह की दवा है। जिन बच्चों का ढांचा कमजोर पड़ जाता है एवं हड्डियां लचीली होजाती हैं वे टमाटर का आधपाव रस कुछ दिनों तक सेवन करके अपनेको बदल ले सकते हैं।

पालक लोहे की खान है। खून में लाली की कमी के कारण जो पीले सुस्त दिखाई देते हैं उनको ये हरी पत्तियां लाल और सतेज बनाती हैं। कब्ज की तो यह मानी हुई दवा है।

गाजर के कांतिवर्धक गुण की बराबरी में कोई क्रीम, पाउडर और लोशन नहीं ठहर सकता। थोड़े ही दिनों के इसके उपयोग से त्वचा निखर आती है। छोटे बच्चों और स्त्रियों को इसका उपयोग खुलकर करना चाहिए। यह कृमिनाशक और रोग से आई हुई अशक्ति को दूर करने में काडलिवर आयल से बढ़ कर और दुबली देह को पुष्ट करने में अग्रणी है।

शलजम क्षारमय खाद्य है। खांसी और कफ को दूर करता है। इसके पत्ते इसकी जड़ से अधिक पुष्टि-कारक होते हैं।

इस मौसम में आनेवाली दूसरी तरकारियों में करमकल्ला, चुकन्दर, बथुआ, मटर और प्याज भी उपेक्षणीय नहीं हैं। करमकल्ला रक्त की अम्लता को दूर कर क्षारतत्त्व प्रदान करता है। बथुआ पालक के समान गुणवाला है। प्याज क्षयनाशक है। मटर एक पुष्टिकारक खाद्य है।

इन तरकारियों से फल का पूरा लाभ लेना हो तो इन्हें फल की ही तरह खाया जाय। यहां बताई गई सभी तरकारियां—बथुवे को छोड़कर—बड़े मजे में कच्ची खाई जा सकती हैं। यदि पकाया ही जाय तो इतना ही कि वे खानेलायक मुलायम हो जायें। उन्हें छीलिए भी कम और यदि छीलिए भी तो छिलकों को अलग से पकाकर उनके रस का उपयोग कीजिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न—मैं आँतों की दुर्बलता की शिकायत से अत्यन्त पीड़ित हूँ और यह शिकायत आज की नहीं कई वर्षों की है। पिछले दिनों खान-पान की अव्यवस्था और अति भोजन के परिणामस्वरूप मेरी आँतों पर इतना अधिक जोर पड़ा कि करीब दो मास तक मैं ज्वर से पीड़ित रहा। एक योग्य डाक्टर से मैंने अपना मुआइना कराया था। उनका कहना है कि मेरी आँतें इतनी दुर्बल होगई हैं कि किसी भी समय मुझे इण्टेसटाइनल टी० बी० (आँतों का यक्ष्मा) होसकता है।

मेरी आयु इस समय २६ वर्ष की है। शरीर का भार १ मन १२ सेर के लगभग है। किन्तु अबसे २ वर्ष पूर्व १ मन २६ सेर था। स्वप्नदोष तो मुझे अक्सर होजाता है। इससे मेरा शरीर भीतर ही भीतर कमजोर-सा होगया है।

आप जो व्यवस्था दें उसमें भोजन की व्यवस्था ऐसी दें जिससे मेरा वजन घटे नहीं, क्योंकि वह पहले ही इतना घटा हुआ है कि इसे और घटाने में मैं बहुत डरता हूँ।

'अज्ञात', लाहौर

उत्तर—आंतों को स्वस्थ बनाने से स्वप्नदोष से मुक्ति पाने तथा वजन बढ़ाने के लिए आप दूध का कल्प करें। उसकी विधि इस प्रकार है। शुरू में आप तीन दिन तक केवल शन्तरे का रस पीकर रहें। रस पाव-सवा पाव की मात्रा में दिनभर में चार बार लें। रोज सबेरे या शाम को सेर डेढ़ सेर गुनगुने गरम पानी का एनिमा भी लें। चौथे दिन से दूध लेना शुरू करें। दूध गाय का एवं शुद्ध हो। पहले दिन घंटे-घंटे भर पर एक-एक पाव लें। दूसरे दिन पचास-पचास मिनट पर और तीसरे दिन पैंतालीस-पैंतालीस मिनट पर। चौथे दिन चालीस-चालीस मिनट पर लें। और पांचवें दिन पैंतीस-पैंतीस मिनट पर लें। फिर छठे दिन से तीस-तीस मिनट पर लेने लग जायें। आध-आध घंटे पर दूध का यह पीना पांच-छः सप्ताह चले। एक पाव दूध पीने में पाँच-सात मिनट लगाया जाय, कि मुंह की लार उसमें पूरी तरह मिल जाय।

इतनी जल्दी-जल्दी दूध पीने से घबराइए नहीं। इस तरह दिनभर में पिया गया पांच-छः सेर दूध बड़ी आसानी से हजम होगा और आप ज्यादा दूध की इच्छा बराबर करते रहेंगे। दूध सुबह आठ बजे से शाम को ६-७ तक या रात के ७-८ बजे तक पिया जा सकता है।

दूध कच्चा ही लिया जाय। सबेरे का दुहा दूध किसी शीशे के बरतन में पतले कपड़े से ढककर ठंडी जगह में रखा रहे। शाम तक खराब नहीं होगा। यदि दिन को बारह-एक बजे ताजा दूध मिलने की व्यवस्था होजाय तो और भी अच्छा, अन्यथा सबेरे का कच्चा दूध शाम तक पीने में किसी तरह की हानि नहीं है।

दूध पीते वक्त किसी-किसीको पतले दस्त आते हैं। और किसी-किसी को कब्ज रहता है। यदि कब्ज रहे तो नित्य पाव-डेढ़पाव पानी का एनिमा लिया जाय, पर यदि इतने पानी से पेट साफ न हो तो सेर-डेढ़ सेर पानी तक का एनिमा लिया जासकता है। यदि ज्यादा पानी का एनिमा लेना हो तो सबेरे ही लेना ठीक होगा।

यदि दूध शुरू करने पर पतले दस्त आने लगें तो तीन-चार दिन तक तो पेट चलने देना चाहिए। बहुधा इतने दिनों में अपनेआप दस्तों की संख्या कम होकर वे बंधकर आने लगते हैं। पर यदि तीन-चार दिन में भी सुधार होता न दिखाई दे तो दूध की जगह मठा लेने लग जाना चाहिए। मठे के लिए केवल एक उफान का गरम किया दूध जमाया जाय। शाम को जमाये दूध के दही के मठे का प्रयोग सबेरे से दिन के २-३ बजे तक किया जाए और फिर सबेरे जमाये दही के मठे का। जाड़े के दिन में दही जमने में जरा कठिनाई होती है। इसके लिए जिस बर्तन में दही जमाया जाय उसे कम्बल या किसी गरम कपड़े में लपेटकर गरम

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जगह में रख देना चाहिए या अलमारी में बन्द कर देना चाहिए। जामन को धूप में रखकर खट्टा कर लिया जाय तो दही आसानी से जमेगा।

दही को बिलोकर घी पूरी तरह निकाल लिया जाय, पर मठा पीते दस-बारह दिन होजाने पर घी निकालना कम करके पांच-सात दिन में घी निकालना बिलकुल बन्द कर दिया जाय। घी निकालने के दिनों में और जब न निकाला जाय तब भी दही का एक-चौथाई पानी जरूर मिलाया जाय।

दूध पीते वक्त जब कभी दूध पीने से तबियत हटती मालूम हो या मिचली मालूम हो तो खट्टे नीबू का थोड़ा-सा रस चाटा जा सकता है।

दूध के बदले जब मठा पीना शुरू किया जाय तो शन्तरों का आध पाव रस दिन में एक बार जरूर लिया जाय। दूध को जमाने में उसे उबालना पड़ेगा, इसमें उसके जो तत्त्व कम होंगे वे शन्तरों के इस रस से पूरे होजायंगे।

नित्य सबेरे आठ-नौ बजे के करीब खुले बदन पर धूप भी लें। पन्द्रह मिनट से शुरू करके पांच मिनट रोज बढ़ाकर समय एक घंटे तक करलें। १० बजे के लगभग शरीर-ताप के इतने गरम पानी से स्नान करें। जहां तक बन सके आराम करें--दूध पीते बच्चे की तरह आराम। कम बोलें और पढ़ें भी कम।

इस प्रकार दूध या मठे पर पांच-छ: सप्ताह बिता लेने पर कल्प समाप्त करना चाहिए। समाप्ति के लिए दोपहर को एक बजे तक कल्प के दिनों की तरह दूध या मठा पीते रहना चाहिए और फिर बन्द करके शाम को छ: बजे के लगभग शन्तरा, टमाटर या कोई रसीला फल खाना चाहिए। दूसरे दिन शाम को सेव या नाशपाती-सा कोई ठोस फल और तीसरे दिन हरी तरकारियां और चोकर समेत आटे का एक फुलका और फल। चौथे दिन से साधारण भोजन पर आजाना चाहिए। सबेरे, दोपहर, शाम का तीन आहार रहे। सबेरे-शाम फल, दूध या मठा लिया जाय और दोपहर को सब्जी रोटी। सुविधानुसार दोपहर का भोजन शाम को और शाम का भोजन दोपहर को भी लिया जा सकता है।

कल्प करते समय जब कभी प्यास लगे, पानी जरूर पियें। सबेरे पानी पीकर शौच जाना सदा अच्छा है।

दिन में आराम करते वक्त लेटे-लेटे चार-पांच बार गहरी सांसें भी लेनी चाहिए। एक बार में दस-पन्द्रह बार सांस जरूर ली जाय। कल्प समाप्त होने पर टहलने से शुरू करके शक्ति अनुसार धीरे-धीरे कसरत बढ़ा लें।

दूध और धूप के इस प्रयोग से आशा है कि आपका शरीर नवीन होजायगा। वजन दस-पंद्रह पौंड तक बढ़ सकता है।

प्रश्न--जनश्रुति है कि चीनी से मिश्री अच्छी होती है। क्या यह ठीक है और ठीक है तो क्यों? दूध में चीनी के बजाय क्या मिलाया जाय।

बृजमोहन धूत, कछमन रोड

उत्तर--चीनी में तो न कोई क्षार होता है न विटामिन। इस दृष्टि से वह निष्प्राण होती है। चीनी के पाचन के लिए चूने की जरूरत होती है और गन्ने के रस से गुड़ और गुड़ से चीनी बनने में ईख के रस का सारा चूना निकल जाता है। अतः उसका पाचन हो सके इसके लिए शरीर की हड्डी से चूना निकलता है जिसका प्रत्यक्ष प्रभाव दांतों पर दीखने में आता है। अधिक चीनी खानेवालों के दांत अक्सर खराब होते हैं। मिश्री चीनी से किसी प्रकार भी अच्छी नहीं है।

दूध में स्वयं चीनी होती है, जिसे दुग्ध-शर्करा कहते हैं। यह बड़ी आसानी से पचती है, पर ईख से बनी चीनी तेज होने के कारण एवं उसका अधिक व्यवहार होने के कारण दूध लोगों को मीठा नहीं लगता। दो-चार दिन बिना चीनी का दूध पीने से वह स्वयं मीठा लगने लगेगा। यदि मिलाना ही हो तो दूध में शहद मिलाया जाय। कच्चे दूध और शहद का मेल अच्छा है।

प्रश्न--मैं प्रायः मुंह के छालों का शिकार रहा करता हूं। लोग कब्ज को इसका जनक बताते हैं, पर मुझे कब्ज की ही शिकायत से छाले होते हों ऐसा नहीं लगता। क्या और भी कोई कारण होसकता है? एक मित्र चिकित्सक का कहना है कि पेट की गर्मी इसका कारण है और उन्होंने आंवले का प्रयोग बताया। आप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इसपर अपनी स्वीकृति की मुहर लगादें ? या कोई दूसरी चिकित्सा करनी होगी ?

—सुधीन्द्र एम० ए०, वनस्थली

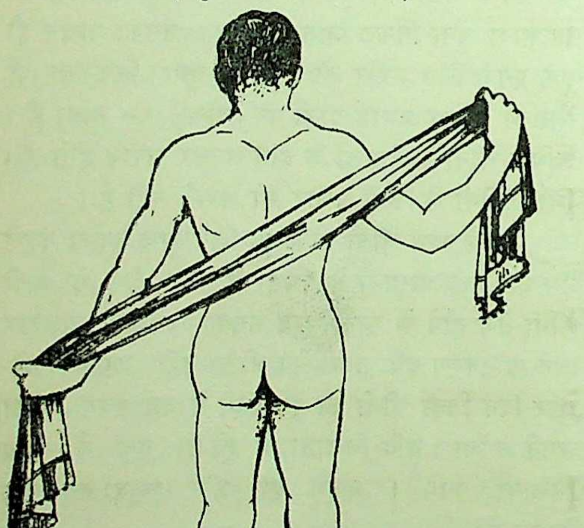
उत्तर—मुंह के छालों का एकमात्र कारण कब्ज ही है, पेट की गर्मी तो उसी कब्ज के कारण है। पुराना मल सड़ता रहता है उससे गैस निकलता है और पेट पर गरमी मालूम होती है। एक या दो बार शौच हो जाना ही कब्ज न रहने की निशानी नहीं है। जो एक बार खाया जाता है वह चौदह से अट्ठारह घंटे के अंदर निकल जाय तभी जानिए कि कब्ज नहीं है। इसके लिए 'आनंदवर्द्धनजी' का एनिमा के प्रयोग लेख में बताया कोयले का प्रयोग कर देखिए। मालूम हो जायगा कि कब्ज है और बुरा कब्ज। इसी कब्ज के कारण छोटी और बड़ी आंतों पर दाने पड़ जाते हैं जो जिह्वा पर भी प्रकाशित होते हैं। जीभ को इस हिसाब से स्वास्थ्य का, बदन की अंदरूनी हालत जानने का दर्पण मानिए।

आप तीन-चार दिन का उपवास कर डालिए। गरम या ठंडा पानी जो भी रुचे दो-ढाई सेर नित्य पीते रहिए और रोज डेढ़-दो सेर गुनगुने पानी का एनिमा भी लीजिए। इससे आपका पेट साफ हो-जायगा और जिस पुराने मल के कारण पेट में गरमी प्रतीत होती है वह पुराना मल निकल जायगा। उपवास के बाद एक-दो दिन तरकारियों का रस पीकर रहिए और फिर एक-दो दिन तरकारियों या फल पर रहने के बाद साधारण भोजन पर आजाइए। इस क्रम से आपके मुंह के छाले जायेंगे और पेट भी अधिक साफ रहने लगेगा और फिर यदि ठीक भोजन करते रहेंगे तो संभवतः यह कष्ट आपको फिर न होगा।

कई लोगों ने केवल चीनी का व्यवहार छोड़कर अपने मुंह के छाले ठीक किये हैं। आप भी देख लीजिए कि चीनी की मात्रा कहीं आपके भोजन में भी तो अधिक नहीं है। अधिक क्या चीनी तो भोजन में होनी ही नहीं चाहिए।

—वि. दा. मोदी

(पृष्ठ २०१ का शेष)



पैर की अंगुलियों, ठहुने को रगड़ते हुए जांघ तक आना चाहिए। फिर दूसरा पैर। इसके बाद कमर के पास का सारा भाग और पीठ रगड़ लेनी चाहिए। रगड़ने से शरीर में स्वयं गरमी उत्पन्न होती है और ठंडे पानी का स्नान बड़ा आनन्दप्रद प्रतीत होता है। इससे आई ताजगी दिनभर बनी रहती है। रगड़ने में हलकी कसरत होजाती है, शरीर का रक्त-संचालन बढ़ता है और चर्मरोग तो कोई हो ही नहीं सकता। जिन्हें किसी प्रकार की खाज, खुजली, मुंहासे आदि हों वे शरीर को सूखे तौलिये से या हाथ से रगड़ने के बाद गीले तौलिये या हाथ को पानी में भिगो-भिगोकर सारे शरीर को पहले के क्रम से एक बार फिर रगड़ें। या ठंडे पानी से नहालें और उसके बाद बदन को तौलिये से न सुखाकर हाथों से रगड़-रगड़कर सुखा लें। पांच-सात मिनट में ही बदन सूख जायगा। इस स्नान से प्रायः सभी चर्मरोगों में लाभ होता है।

इन सभी नहानों का लाभ किसी भी समय इनका प्रयोग करके देखा जा सकता है। पर विशेष एवं स्थायी लाभ के लिए मांस, मछली, मदिरा से तमाम एवं तीते चरपरे दाहकारक मिर्च मसाले वाले राजस भोजन का त्याग करके शुद्ध सात्विक फल, तरकारियां एवं दूध तथा अन्न का व्यवहार करना चाहिए।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

के आँकड़े

इसकी मज़बूती के ज्वलन्त प्रमाण हैं

१९४२ में पूरा किया हुआ कारोबार ५६ लाख से भी अधिक

अदा शुदा पूंजी	... ...	१४,४०,०००)
रिजर्व फण्ड	... ...	१२,००,०००) से भी अधिक
एक साल में फण्ड की वृद्धि	... ...	५,२५,०००) से भी अधिक

रूबी जीवन-बीमा के अतिरिक्त मोटर, आग, आकस्मिक दुर्घटना, जहाज, इत्यादि का भी बीमा करती है।

संकट-समय सामने है अतः इस समय रूबी की एक पालिसी लेना न भूलिये।

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रधान कार्य्यालय

२१ दरियागंज, दिल्ली

चेयरमैन—***श्री ब्रजमोहन बिड़ला***

शाखाएँ—सलेम (मद्रास), कानपुर, अहमदाबाद, वर्धा, लाहौर, राजकोट, बड़ौदा, कोयम्बटूर तथा कोलम्बो इत्यादि।

इसके अतिरिक्त बम्बई में हमारा डिवीज़नल आफिस है।

जहाँ हमारे प्रतिनिधि नहीं हैं उन सब स्थानों में **एजेण्टों** की आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों का

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४१ में ६२ लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक लाइफ इन्शोरेंस क० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला।

हेड आफिस—नई दिल्ली।

शाखाएँ—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्षिण) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगांव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'मण्डल' के दो नये प्रकाशन

श्री जमनालालजी

लेखक

श्री घनश्यामदास बिड़ला

यह पुस्तक नहीं है बल्कि अपने प्रिय और अभिन्न मित्र की मृत्यु पर लेखक के हार्दिक उच्छ्वास हैं। लेखक की और जमनालालजी की बहुत पुरानी मैत्री थी। उनकी अचानक मृत्यु से दिल को जो धक्का लगा उसे लेखक ने कागज पर उतार कर शांत किया है।......इसे जमनालालजी की जीवनी भी कह सकते हैं।

सुन्दर छपाई : कई चित्र : दाम केवल ।=)

यह पुस्तक 'जीवन-साहित्य' के जनवरी के अंक में पूरी छप चुकी है। २) देकर इसके ग्राहक बन जाने से यह पुस्तकांक के रूप में मिल प्रकार तथा आगे भी जो २–३ पुस्तकांक इस जायगी के निकलेंगे वे भी पाठकों को मिलेंगे।

ज़िन्दगी या मौत ?

लेखक

स्वर्गीय श्री महादेव देसाई

प्रस्तुत पुस्तक महादेवभाई के खास-खास लेखों का संग्रह है तथा शुरू में उनकी मृत्यु पर अर्पित कुछ श्रद्धांजलियां भी दीगई हैं।

इसे पढ़ने से पाठकों को थोड़ी-सी झलक मिल सकती है कि किस प्रकार महादेवभाई महात्माजी के केवल मंत्री ही नहीं एक दूसरे शरीर बन गये थे। उन्होंने गांधीजी के विचारों को इतना पी लिया था और हजम कर लिया था कि वह गांधीजी के मंत्री ही नहीं ऐन मौकों पर उनके सलाहकार और संचालक बन बैठते थे।

इसमें महात्माजी के साथ उनका अन्तिम चित्र भी दिया गया है।

मूल्य केवल आठ आना

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं ? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं ? दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं ? तो ये पुस्तकें पढ़िए—

(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा बी० ए०	३)
(२) आरोग्य-साधन	गांधीजी	।।)
(३) आकृति निदान	लूई कूने	२)
(४) फल उनके गुण तथा उपयोग	केशवकुमार ठाकुर	१।)
(५) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१।)
(६) आंखों का अचूक इलाज	,,	१।।)
(७) आदर्श भोजन	स्व० लक्ष्मी नारायण चौधरी	।।।)
(८) सूर्य-किरण-चिकित्सा	बापूजी टोंगू	।)
(9) Nature Cure	Dr. H. Lindlahr, M.D.	6/-
(10) Practical Nature Cure	K. L. Sharma	4/-
(11) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	1/-

मिलने का पता—

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No. L 4678

ग्राहकों को एक चेतावनी

'मण्डल' की पुस्तकें हमारे स्टाक में अब बहुत थोड़ी बची हैं। कागज की कठिनाई होने से बहुत सी पुस्तकों के नये संस्करण नहीं हो पारहे हैं। जो बची हैं उनके भी जल्दी ही खत्म हो जाने का अंदेशा है। अतः जीवन साहित्य' के पाठकों तथा 'मंडल' के ग्राहकों से निवेदन है कि जिन को मंडल की पुस्तकें मंगानी हों व जल्दी-से जल्दी मगालें। आगे का भरोसा नहीं है कि कब पुस्तकें छपें और मिलें।

हमारे स्टॉक में निम्न पुस्तकें ही बची हैं। इनके अलावा और पुस्तकों का आर्डर कृपया न दें।

सर्वोदय माला

१ दिव्य जीवन ।≈)
२ जीवन साहित्य ॥≈)
३ तामिलवेद ॥।)
४ भारत में व्यसन और व्यभिचार ॥।=)
१४ द. अ. का सत्याग्रह १॥)
१६ अनीति की राह पर ॥=)
१८ कन्या शिक्षा ।)
२१ व्यावहारिक सभ्यता ॥)
२७ हम क्या करें ? १॥)
३९ तरंगित हृदय ॥)
४१ दुखी दुनिया ॥)
४३ आत्म कथा (संपूर्ण) १)
" संक्षिप्त ॥)
४५ जीवन विकास १॥)
४७ फांसी ! ।=)
५९ रोटी का सवाल १)
६० दैवी सम्पद् ।=)
६९ आगे बढ़ो ॥)
७३ मेरी कहानी ३)
७६ नया शासन विधान ॥।)
७७ गांवों की कहानी ॥)
७८ महाभारत के पात्र १)
८० सन्त-वाणी ॥)
८३ लोकजीवन ॥)
८५ राजनीति प्रवेशिका ॥)
८६ अधिकार कर्तव्य ॥)
९० प्रेम में भगवान ॥।)
९३ हमारे गांव-किसान ॥)
९४ गांधी अभिनंदन ग्रंथ १।)२)
९८ समाजवाद पूंजीवाद ॥।)
९९ मेरी मुक्तिकी कहानी ॥)
१०१ बापू ॥।)२)
१०२ विनोबा के विचार ॥।)
१०३ लड़खड़ाती दुनिया ॥।=)
१०५ डायरी के पन्ने १।)
१०६ तीस दिन : मालवीयजी के साथ १॥)२)
१०७ युद्ध और अहिंसा ॥।)
१०८ महावीर वाणी १)
१०९ भारतीय संस्कृति और नागरिक जीवन १॥।)
११० बिखरे विचार ॥।=)
१११ अहिंसा विवेचन ॥)
११२ मेरी हिमाकत ॥)
११३ श्रीजमनालालजी ।=)

नवजीवन माला

१ गीताबोध =)
४ सर्वोदय -)
५ नवयुवकों से दो बातें =)
३ हिन्द स्वराज्य ≡)
८ किसानों का सवाल =)
९ ग्राम सेवा =)
१२ गांवों का आर्थिक सवाल ≡)
१३ राष्ट्रीय गीत =)
१८ भजनावली ≡)

सामयिक माला

१ युद्ध-संकट और भारत ।)
२ सत्याग्रह ≡)
३ राष्ट्रीय पंचायत ।)
४ देशी राजाओं का दरजा ।)
५ युरोपीय युद्ध भारत ।)
६ रचनात्मक कार्यक्रम =)
७ " कुछ सुझाव ≡)

विविध

१ सप्त सरिता =)
२ चारादाना ≡)
३ पशुओं का इलाज ॥)
४ उपनिषदों की कथाएं ।)
५ आदर्श बालक ॥)
६ रूमी की कहानियां ॥)
७ जिन्दगी या मौत ? ॥)

तथा सोल एजेंसी की पुस्तकें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल, द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली में छपकर प्रकाशित।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन साहित्य

...तिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
...गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख-पत्र

...अंक ८ मार्च : १९४३

"मैंने यह आशा लगा रखी है कि जिन लोगों के ... में सत्ता है वे यह अनुभव करेंगे कि उन्होंने निर्दोष ...ों के साथ अन्याय किया है।

"मैंने छः महीने तक प्रतीक्षा करने का विचार ...ा था। अब यह अवधि समाप्त हो रही है और ...के साथ ही मेरा धीरज भी ख़त्म हो रहा है।

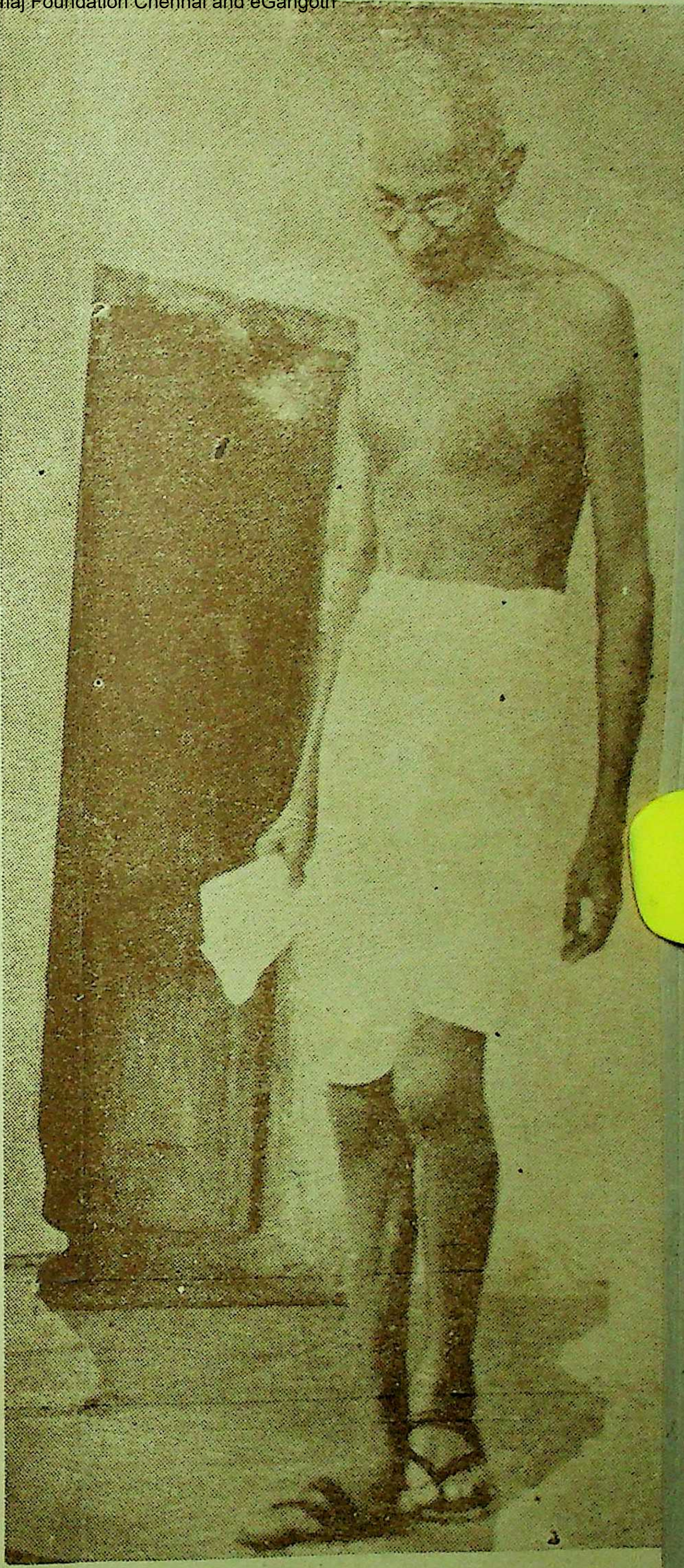
...से परीक्षा के समय में सत्याग्रह के कानून में ...मार्ग बताया गया है—वह है उपवास द्वारा शरीर ...आहुति देना। ××× सर्वोच्च अदालत के सामने ...यह न्याय की अपील है।

"अगर आप (वायसराय) मुझे विश्वास करा दें ...मैंने भूल की है तो मैं यह नहीं करूंगा और अपनी ...का पूरी तरह परिमार्जन करूंगा।"

"(पर) मैंने अपने लिए जो व्यवस्था चुनी है ...से बच निकलने का आपने (वायसराय ने) कोई ...ता खुला नहीं रहने दिया है।

"मैं निर्मल अंतःकरण से इसे शुरू करूंगा और ...र इस अग्नि-परीक्षा में से जीवित नहीं बच सका ...तो उस परम न्यायाधीश के सामने अपनी निर्दोषिता ...का विश्वास लेकर जाऊंगा। (और) हमारी आने ...की पीढ़ियाँ एक सर्व-शक्तिमान सत्ता के प्रतिनिधि के ...में आपके और—अपने देश और उसके द्वारा मानवता ...सेवा करने का प्रयत्न करनेवाले एक विनीत मानव ...के रूप में—मेरे बीच न्याय करेंगी।"

—मो० क० गांधी—



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

— सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली, द्वारा प्रकाशित —

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'जीवन साहित्य'

वर्ष ३ : अंक ८ : मार्च, १९४३

संपादक

श्री० महावीरप्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न

श्री० विट्ठलदास मोदी

पत्र व्यवहार का पता

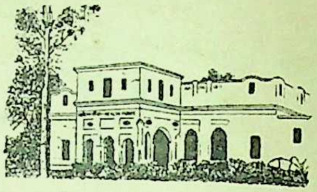
सम्पादकीय—आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

ग्राहक संबंधी—सस्ता साहित्य मंडल, कनाट सर्कस, नई दिल्ली।

वार्षिक मूल्य २) इस अंक का ।=)

यदि आप जीवन से निराश हो चुके हैं, समझ बैठे हैं कि आप रोगमुक्त होने के नहीं तो आप एक बार

'आरोग्य मन्दिर' में पधारिए



यहाँ सभी रोगों का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा होता है। पत्र-व्यवहार द्वारा भी चिकित्सा कराई जा सकती है।

"आरोग्य मन्दिर" का परिचय पत्र तीन पैसे का टिकट भेजकर मंगाइए।

संचालक, आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू.पी.)

खास सूचना

'जीवन साहित्य' का अगला अंक 'उपवास अंक' होगा। इसमें उपवास के बारे में गांधीजी के विचारों के अलावा अबतक उन्होंने जितने उपवास किये हैं उनका वर्णन, उनपर गांधीजी के वक्तव्य तथा पत्र-व्यवहार रहेंगे। एक प्रकार से यह 'गांधीजी के उपवास' के बारे में गांधीजी के विचारों का संपूर्ण संग्रह होगा। इसका मूल्य ।=) होगा। जी० सा० के ग्राहकों को साधारण अंकों के समान मिलेगा। व्यवस्थापक

विषय-सूची

१. प्रश्न—एफ. जी. नटेस ऐयर २०९

२. काण्ट, विवेकानंद और आधुनिक जड़वाद—प्रो० विनयकुमार सरकार २१०

३. शिक्षा में योगासनों का उपयोग—श्री. देवराज बोहरा, संचालक योगाश्रम, लायलपुर २१२

४. आत्म-निर्भरता का पाठ—श्री. राजकुमार सिंह २१४

५. उपवास-चिकित्सा—प्राणाचार्य डॉ० रा० वि० विवलकर ए. ए. एम. एस., एन. डी., लोनावला २१६

६. बेल—खुराक और दवा—'कब्ज का एक मरीज' २१८

७. हृदय-रोग की चिकित्सा—डॉ. के. आर. दिलकश, एन. डी. २२१

८. बालक और असंगति—स्व० गिजूभाई २२३

९. अनुभव का पृष्ठ—(अनुभव संग्रह) २२४

१०. शौच कै बार?—श्री. विट्ठलदास मोदी २२७

११. भोजन पर—''जीवन साहित्य' का एक प्रेमी' २३०

१२. सम्पादकीय २३२

१३. स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर—श्री विट्ठलदास मोदी २३३

१४. गांधीजी ने उपवास क्यों किया? (गांधी-वायसराय-पत्रव्यवहार) २३५

१५. 'मंडल' की ओर से २५०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन - साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ | नई दिल्ली, मार्च १९४३ | अंक ८

प्रश्न

कुछ लोग अपनी सुन्दर सुकोमल त्वचा पर मिट्टी लगाना असभ्यता का चिह्न समझते हैं। वे मिट्टी के प्रयोग की हँसी उड़ाते हैं। कहते हैं कि बदन में मिट्टी पोतना जंगलीपन की निशानी है। उनकी सेवा में मेरे कुछ विनम्र प्रश्न हैं:

हमें भोजन कौन देता है ? हम किस की गोद में बढ़े और पले हैं ? चिर शान्ति के समय अपनी छाती से लगा कर हमें कौन सुलायेगा ?

धरती माता।

हमें भोजन देने वाली माता नहीं तो और कौन हो सकती है ? पीने के लिए वह हमें शुद्ध स्वच्छ जल देती है। कूड़े-करकट, गंदगी को वह अपने अंचल से ढककर उसे हमारे लिए सोने-सी खाद बना देती है।

हम माता से ये सेवायें लेते संकोच नहीं करते पर जब यह हमारे इस मिट्टी के तन के रोग मिट्टी में मिलाने के लिए अपना मिट्टी का वरद हस्त बढ़ाती है तो हम क्यों झिझकते हैं ? क्यों नाक-भौं सिकोड़ते हैं ?

सुविचार और अनुभव आपका पथ-प्रदर्शन करें।

—एफ० जी० नटेस ऐयर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काण्ट, विवेकानन्द और आधुनिक जड़वाद

प्रोफ़ेसर विनय कुमार सरकार

[१९०५ के बंग-भंग आन्दोलन के जो नेता हमारे सौभाग्य से अभी जीवित हैं, डाक्टर विनयकुमार सरकार का स्थान उनमें सर्वोपरि है। उनकी विद्वत्ता की ख्याति सारी दुनिया में पहुंच चुकी है। उन्होंने प्राच्यविद्या, अर्थशास्त्र, राजनीति, दर्शनशास्त्र, समाजशास्त्र, जैसे विभिन्न विषयों में मौलिक और महत्वपूर्ण-ग्रंथ बंगला, अंग्रेजी, जर्मन, इटालियन इन चार भाषाओं में लिखे हैं। हर मैदान में उन्होंने मूल्य का मान बदल देने का यत्न किया है। लौकिक शास्त्रों और प्रत्यक्षमूलक विज्ञानों के क्षेत्र में हिन्दूभारत के कार्य के बारे में यूरोप, अमरीका के भारतीय विषयों के विद्वानों ने जो गलत धारणा बनाली थी उसे दूर करने के लिए आपने खास तौर से कोशिश की है। उनका एक लेख 'जी० सा०' के पाठकों को भेंट करने में हमें बड़ी प्रसन्नता हो रही है। हमारा विचार उनकी एक लेखमाला प्रकाशित करने का ह जिसमें विद्या और संस्कृति के विविध क्षेत्रों में उनकी सर्वतोमुखी प्रतिभा ने जो चमत्कार दिखाये हैं उसका पूरा परिचय हमारे पाठकों को मिल जाय। प्रस्तुत लेख इस माला का प्रथम पुष्प है। दूसरा होगा —" गांधी-सिद्धान्त का शाश्वत तत्व।"—संपादक]

भारत के नव-निर्माण में स्वामी विवेकानन्द के पश्चिम के उग्र राष्ट्रवाद की अवज्ञा करने, उसे चुनौती देने की भावना ने बहुत काम किया है। यह बात याद रखने की है कि वह १९०२ ई० में ब्रह्मलीन हुए— बंगाल की १९०५ वाली गौरवमयी क्रांति में युवा भारत का जन्म होने के तीन साल पहले। इस क्रांति में पहली बार ब्रिटेन में बने माल के जिस बहिष्कार की घोषणा की गयी उसकी विशेषतायें थीं पुरुषत्व पुरुषार्थवाद और अपने भाग्य का निर्णय आप करने की भावना और इन तीनों का स्वामी विवेकानन्द के 'माता, मुझे मर्द बना' संदेश के साथ अध्यात्म-संबंध था। १९०५ में जिन भावों की धारा बही उनका रास्ता उन्हींने खोला था और इस प्रकार वह बंगाल की क्रांति के रूसो कहे जा सकते हैं।

स्वामी विवेकानन्द ने भावों-विचारों की दुनिया में ही नहीं, आर्थिक क्षेत्र में भी नव भारत के निर्माण में हिस्सा लिया। यह बात तो स्पष्ट ही है कि वह न पेशेवर राजनीति शास्त्री थे, न पेशेवर अर्थशास्त्री। उनकी राजनीति और अर्थशास्त्र उनके समाज-दर्शन या समाज विषयक सिद्धांतों से ही निकले थे। और इस मैदान में हम स्वामी विवेकानन्द को आधुनिक जड़वाद के संदेश वाहक-रूप में पाते ही उनकी तुलना जर्मन दार्शनिक इमानुएल काण्ट के साथ की जा सकती है। पर यह तुलना दोनों के निबंधों के विषय, रूप और शैली में नहीं बल्कि उनके मूल संदेशों में करनी होगी। काण्ट ने १८ वीं शताब्दी के अन्त में यूरोप-अमेरिका के लिए जो काम किया, स्वामी विवेकानन्द ने १९ वीं सदी के अन्तिम चरण में वही हिन्दुस्तान के लिए किया। काण्ट पाश्चात्य जगत के लिए आधुनिक जड़वाद का जनक है, विवेकानन्द भारत के लिए उसके पिता हैं। दोनों मानव जाति के दो महान् त्राता हैं। प्रकृति, पदार्थ, पदार्थविज्ञान, भौतिक भलाई को आज जो गौरव का पद प्राप्त है उस पर उन्हें बिठाने के लिए दुनिया इन्हीं दोनों महापुरुषों की ऋणी है।

काण्ट के पहले यूरोप, अमेरिका के लोग ईसाई धर्म खासकर उसके केथोलिक संप्रदाय के प्रभाव से जीवन को इस दृष्टि से देखने के आदी हो गये थे— जैसे वह कोई शर्म करने की चीज हो। यहांतक कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रोटेस्टेंट पंथ भी इस मनोवृत्ति को अधिक न बदल सका। परलोक, पारलौकिक स्वार्थ, परलोक–विषयक विचार ही आदर-सम्मान की दृष्टि से देखे जाने के अधिकारी माने जाते थे। पर इस बीच प्रयोगात्मक विज्ञान लोगों के सामने आने लगे थे, प्रकृति या जड़-पदार्थ के धर्मों-नियमों से उनका परिचय होने लगा था। सुशिक्षितवर्ग के ईमानदार आदमी इन सचाइयों को अस्वीकार न कर सकते थे। पर काण्ट ही वह पुरुष है जिसने सबसे पहले यह घोषणा करने का साहस किया कि प्रकृति, जड़पदार्थ और स्थूल संसार मनुष्य, व्यक्ति और अन्तर्जगत से कम गौरवशाली नहीं है। उसने कहा कि प्रकृति के नियम भी वैसे ही अबाध और अटल हैं जैसे मानव आत्मा से संबंध रखनेवाले नियम। काण्ट के दोनों जगतों का समान गौरव स्वीकार कर लेने से ही प्रकृति को जानने की कोशिश और भौतिक विज्ञानों तथा मनुष्य के भौतिक हित के सम्बन्ध में खोज अन्वेषण का काम वैसे ही बेरोक-टोक आगे बढ़ सका जैसे अन्तर्जगत और नैति व्यक्तित्व के क्षेत्र में किये जाने वाले अनुसंधान।

भारत की परिस्थिति भी यूरोप जैसी ही थी। प्रकृति तुच्छ हेय वस्तु मानी जाती थी और केवल आत्मा ही गौरव का पद पाने की अधिकारिणी समझी जाती थी। व्यवहारिक जीवन में न सही, तो अन्ततः प्रमुख दार्शनिक संप्रदायों में यही बात थी। यद्यपि आत्मा-परमात्मा के विचारों में उलझे रहनेवाले लोग केवल पंडित-मंडली में ही थे, पर इसके कारण घर-गृहस्थी, शिल्प व्यवहार आदि में लगे हुए साधारण जनों में मानसिक और नैतिक दंभ उत्पन्न हो गया था। अध्यात्मिक बातों में अपना स्थान बताने के लिए उन्हें यह दिखाने की आदत लग गयी थी कि अपने दैनिक-जीवन की बड़ी-से-बड़ी बातों की ओर भी वे उदासीन रहते हैं—कम से कम मुंह से वे यही कहा करते थे। सांख्यदर्शन का अध्ययन करनेवाले लोग जड़वादी माने जाते थे, क्योंकि उसमें प्रकृति का अनु-संधान किया गया है। दार्शनिकों के सिरमौर वही समझे जाते थे जो अध्यात्मशास्त्र–वेदान्त में ही पांडित्य प्राप्त करते थे। अतः यूरोप की तरह भारत को भी ऐसे आदमी की आवश्यकता थी जो पूरी सचाई पूरे विश्वास के साथ कह सके कि 'प्रकृति', 'पुरुष' मनुष्य से कम पवित्र नहीं हैं और भौतिक विज्ञानों का अध्ययन भौतिक उन्नति का यत्न भी उतना ही धर्मकार्य है जितना आत्मा के स्वरूप और व्यापारों की विवेचना करने वाले शास्त्रों का अनुशीलन।

इस आवश्यकता की पूर्ति स्वामी विवेकानन्द ने की। उनका मुख्य कार्य यद्यपि अध्यात्मतत्त्व का वेदान्त-प्रति-पादित ईश्वर-साक्षात्कार का प्रचार था, पर शारीरिक बल, भौतिक समृद्धि और व्यापारिक उन्नति के भी वह सबसे बड़े पोषक-प्रचारक थे। इसलिए १९०१ की बंगाल की क्रांति के साथ जिस स्वदेशी आंदोलन का जन्म हुआ, स्वामी विवेकानन्द के आधुनिक जड़वाद के सिद्धांत में, जो सांख्य के प्रकृतिविज्ञान वेदांत के आत्मानुसंधान का समन्वय है, उसे अपने शिल्प-उद्योग-वाद, वैज्ञानिक अनुसंधान और आर्थिक पुरुषार्थवाद के बाढ़–विकास के लिए बहुत ही अनुकूल दार्शनिक वायु-मण्डल मिल गया। विवेकानन्द के दिये हुए पुट्ठों और नसों––मांस और रक्त—ने ही युवा भारत की आत्मा को मरने से बचाया और उसे वह शक्ति दी है जिससे वह प्रकृति और आत्मा दोनों की दुनिया में उन्नति की सीढ़ियां चढ़ती जाय।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शिक्षा में योगासनों का उपयोग

श्रीदेवराज बोहरा, संस्थापक तथा संचालक, योगाश्रम लायलपुर

हमारे अस्तित्व के दो विभाग किये गये हैं—शारीरिक या भौतिक और मानसिक या मनोमय, और इनमें से दूसरा भाग ही हमारा सारा ध्यान अपनी ओर खींचे रहता है। यह विभाजन मनमाना है, किसी पक्के आधार पर आश्रित नहीं है, यह बात हमारे बच्चों के या बालकों के शिक्षकों आदि के ध्यान में शायद ही कभी आती है।

मन का अस्तित्व मस्तिष्क पर अवलंबित है। उनकी सारी क्रियाएं इस बात पर अवलंबित हैं कि भेजे के पूरे भाग के कोष अच्छी हालत में हों और अपना काम ठीक तौर से कर रहे हों। सिर में चोट लगने या और किसी तरह से उन्हें आघात पहुंच जाय या शराब या किसी बीमारी का विष उन तक जा पहुंचे, तो हमारे दिमाग की मशीन बिगड़ जायगी। इन कोषों के स्वस्थ और सबल बने रहने के लिए जरूरी है कि उनका पोषण ठीक तौर से होता रहे। दिमाग को खून पहुंचाने वाली नाड़ियां–धमनियां मोटी या कड़ी हो जायं तो उन्हें पूरी खूराक न मिलेगी और उनमें विकार उत्पन्न हो जायगा, जिससे हमारी सारी मानसिक क्रियाएं बुढ़ापे की जैसी सुस्त और कमजोर हो जायंगी। फिर दिमाग यद्यपि खास तौर से मन की इन्द्रिय या उपकरण है, फिर भी उसका सम्पर्क शरीर के हर हिस्से से सदा बना रहता है—प्रति क्षण उनकी सूचनाएं नाड़ी-जाल के द्वारा वहां पहुंचती रहती हैं और उनका असर उनपर पड़ा करता है। हमारे मन की अवस्था, उसमें उठनेवाले भावों का रूप इस बात पर अवलंबित होता है कि हमारे फेफड़े, हमारी त्वचा, हमारा हृदय, हमारा पेट और आंतें, हमारी ग्रंथियां (ग्लैंड्स) ठीक प्रकार से अपना काम कर रहे हैं या नहीं। क्षय रोगी का दृढ़ आशावाद, हृदय व्याधि वाले के मन का चिंता और भय से भरा रहना, अपच के रोगी का चिड़चिड़ापन, विषजनित ज्वर में भ्रम-प्रलाप होना सर्व-विदित बातें हैं।

विवेक क्षम और ग्रहणशील मन स्वस्थ शरीर में ही रह सकता है, यह स्पष्ट है। शिक्षा-शास्त्र का पहला सिद्धांत यही है कि जो लड़का कमजोर और रोगी है, जिसकी बाढ़ मार गयी है, उसका मन स्वस्थ-सतेज नहीं बनाया जा सकता। पर आज हम उसे भूल गये ह। शारीरिक दोष बच्चों के पढ़ाई में पिछड़े होने का एक मुख्य कारण है। न्यूयार्क यूनिवर्सिटी की फैकल्टी के सदस्य और शिकागो के हानेमन मेडिकल कालेज के अध्यक्ष डाक्टर डेनियल रसेल ने ११०० लड़कों पर ६ साल तक परीक्षाएं करते रहने के बाद लिखा है कि कमजोर कहे जानेवाले लड़कों का काफी बड़ा भाग स्वास्थ्य की खराबी के कारण ही पढ़ाई में पिछड़ा रहता था, और जब उनकी तन्दुरुस्ती ठीक हो गयी तो औसत लड़कों की बराबरी पर पहुंच गये। स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर एल० एम० टर्मन ने विभिन्न विद्यालयों के १ हजार खूब तेज लड़कों को चुनकर उनकी बुद्धि की परीक्षा की और उनका कहना है कि मोटे हिसाब से उन्हीं लड़कों ने सबसे ऊंचे नम्बर पाये जो साधारण बालकों से अधिक तगड़े, लम्बे और तन्दुरुस्त थे। गांधीजी कहते हैं—'लड़कों को बचपन में जैसे मानसिक शिक्षा दी जाती है वैसे ही शारीरिक शिक्षा भी दी जानी चाहिए।'' लेनिन ने लिखा है—''नवयुवकों को स्वास्थ्य देने और बल बढ़ानेवाले खेल खेलने चाहिये, तैरना और टोलियां बनाकर जंगल पहाड़ों में बिचरना चाहिए. उन्हें सब तरह की शारीरिक शिक्षा मिलनी चाहिए,······स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में ही रह सकता है। यूनानी तत्ववेत्ता डमोक्रिटस का कहना है कि शारीरिक स्वास्थ्य ज्यों-ज्यों सुधरता गया, मन की ग्रहण-शक्ति बढ़ती गयी।

स्वास्थ्य और रोग

अब हमें यह जान लेना है कि जिस स्वास्थ्य का इतना महत्व है वह है क्या चीज। इसके पहले हमें यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मालूम कर लेना चाहिए कि रोग क्या चीज है। रोग है कोषों की कमजोरी जिसके कारण वे अपना काम ठीक तौर से नहीं कर सकते। भिन्न-भिन्न अंगों के कोष-समूह की दुर्बलता से विभिन्न प्रकार के लक्षण प्रकट होते हैं जिससे व्याधियों का वंश इतना बड़ा हो गया है। पर वास्तव में बीमारी एक ही है--कमजोरी। कब्ज है मल को बाहर निकालनेवाले अंगों की कमजोरी। यही बात और रोगों के बारे में भी समझिए।

पर कमजोरी को असली मर्ज बताने के माने यह नहीं हैं कि तगड़े होने को हम तन्दुरुस्ती मान लें। एक अंग के कोषों को कमजोर बनाकर दूसरे अंग का थोड़ा अधिक पुष्ट होजाना स्वास्थ्य नहीं है। स्वास्थ्य के माने तो हैं शरीर के सभी अंगों का मेल के साथ एक दूसरे के पोषक—सहायक होते हुए बढ़ना और पुष्ट होना। एक का शोषण करके दूसरे का पोषण किया जाय, स्वास्थ्य इसे सहन नहीं कर सकता। ऐसा ही स्वास्थ्य हमारी मानसिक शक्तियों के विकास में सहायक हो सकता है और उसीको साधना प्रारंभिक पढ़ाई के समय से कर्तव्य है।

सृष्टि का पहला नियम है कि प्रतिरोध पर विजय पाने से बल की उत्पत्ति होती है। क्रिया, चेष्टा जीवन है, निष्क्रियता, गतिहीनता का फल मृत्यु है। चोट लग जाने के कारण हम अपने किसी अंग से कुछ दिन काम न ले सकें तो उसमें कमजोरी महसूस करने लगते हैं। पर खेल-कूद और अनियमित व्यायाम आदि से सच्चा स्वास्थ्य नहीं मिल सकता। ऐसा स्वास्थ्य तो व्यक्ति विशेष की शारीरिक स्थिति और आवश्यकता के अनुरूप नियमित, संतुलित सारे शरीर का बल बढ़ानेवाले व्यायाम अर्थात् वैज्ञानिक योगासन और इस प्रकार की दूसरी क्रियाओं से ही मिल सकता है। शरीर को ऐंठने, तोड़ने-मरोड़नेवाली कसरतें और शरीरबल की प्रतियोगिताएं उसके रहे-सहे-सामंजस्य को भी नष्ट कर देती हैं। इसीसे हम क्रिकेट के अच्छे खिलाड़ी को अक्सर कब्ज, बदहजमी, जुकाम आदि से कष्ट भोगते सुनते हैं। कभी-कभी तो ठीक रन करने के लिए दौड़ते समय उसकी हृदय गति बन्द हो जाती है और वह वहीं गिरकर समाप्त हो जाता है। हम खेल-कूद की निन्दा नहीं करना चाहते, पर यह तो कहना ही पड़ेगा कि विज्ञान-सम्मत योगासनों का स्थान वे नहीं ले सकते। इनकी आवश्यकता शरीर के उन भागों को सबल बनाने के लिए होती हैं जिनकी हमारे खेलों में उपेक्षा की जाती है। शीर्षासन से मस्तिष्क की पुष्टि होती है, सर्वांगासन से कंधों की, नौलि से पेट की। प्राणायाम नाक और फेफड़े के लिए हितकर है, गोरक्षासन से वीर्य की रक्षा होती है। विदेशों के प्रगतिशील व्यायाम-विशारद भी ठीक इसी विधि का अनुसरण कर रहे हैं। टाट, हेंड्रेन, ब्रैडमैन आदि ने अपनी व्यायाम-पद्धति में जिन कसरतों को अपनाया है वे योगासनों से बहुत अधिक मिलते हैं।

सर्वश्रेष्ठ व्यायाम-पद्धति

योगासन कोई जादू-मन्तर नहीं बल्कि शरीर और मन का वैसा ही सच्चा विज्ञान है जैसा गणित अंकों का विज्ञान है। उसका प्रधान उद्देश्य अध्यात्मिक उत्कर्ष है, पर चूंकि इसके लिए शरीर और मन का थोड़ा-बहुत सुधार भी करना ही होगा इसलिए उसने इसकी एक पद्धति प्रस्तुत कर ली है और वह इतनी सूक्ष्म है कि और कोई साधना-प्रणाली इस गुण में उसका मुकाबला नहीं कर सकती। केवल बुद्धि बढ़ाने का उपाय करना एकांगी विकास होगा। व्यापक दृष्टि से शिक्षा का अर्थ होगा संस्कृति और सभी शारीरिक-मानसिक शक्तियों का नियमन और अनुशासन। शरीर, मन, आचार, व्यवहार सबका सुन्दर होना उसका उद्देश्य होना चाहिए। इस कसौटी पर कसने से योग सम्पूर्ण शिक्षा-पद्धतियों में सर्वश्रेष्ठ निकलेगा। इसीसे मैं उसको विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रम में शामिल कर लिये जाने पर जोर देता हूँ।

सफाई तन्दुरुस्ती की कुंजी है और कोई दूसरी व्यायाम पद्धति इस विषय में भी योग का मुकाबला नहीं कर सकती। केवल नाक की सफाई के लिए उस में जल-नेति, घर्षण-नेती, सामान्य नेती और शीतली कपालभाती आदि क्रियाएं हैं। पेट की सफाई के लिए वस्त्र-धौति है। वस्ति एनिमा की बनिस्बत आँतों की कहीं अच्छी सफाई कर सकती है। कुछ पक्षी

[शेष पृष्ठ २२० पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आत्मनिर्भरता का पाठ

मधुमेह

श्री राजकुमार सिंह

[छद्म नाम से लिखनेवाले राजकुमार सिंहजी काशी के एक प्रतिष्ठित दैनिक के सहकारी सम्पादक हैं। आपने प्राकृतिक चिकित्सा के नियमों पर चलकर घर पर रहते एवं अपना काम-काज पूरी तरह करते हुए मधुमेह (डाइबिटीज) रोग से छुटकारा पाया है। आपके रोग-मुक्ति की कहानी आपकी जबानी ही सुनिए। --सम्पादक]

सन् १९३९ की बात है। आंखों की रोशनी एकाएक कम पड़ गई, प्यास और पेशाब की मात्रा बहुत बढ़ गई, मुंह का स्वाद खराब रहने लगा, मसूड़े सूज गए और सारे शरीर—विशेषकर आंख, कान आदि में काफी मैल जमने लगा। प्यास और पेशाब अधिक होने के कारण तो इतनी चिन्ता नहीं हुई–समझा कि खान-पान की गड़बड़ी के कारण पेट में कोई खराबी आ गई होगी जिससे प्यास बढ़ गई है और ज्यादा पानी पीने पर पेशाब का बढ़ जाना स्वाभाविक ही है। पर मसिजीवी होने के कारण आंखों के संबंध में मुझे बड़ी चिन्ता हुई। पिताजी को ६० वर्ष की अवस्था में मोतियाबिन्दु हुआ था, ४८ की ही अवस्था में अपनी आंखों की यह दशा देखकर मुझे बड़ी निराशा हुई। आंखों के इलाज के लिए एक विशेषज्ञ के पास गया, उसने परीक्षा करके पेशाब की जांच कराने की राय दी। मुझे यह बात अजीब सी मालूम हुई। उस समय मुझे इस बात का जरा भी अनुमान न था कि इन सब उपद्रवों का मूल कारण एक ही प्रमेह है। मैंने एक अनुभवी ऐलोपैथ की दवा की और दो मास के अन्दर पेशाब के साथ शक्कर का जाना, जिसकी मात्रा ५ प्रतिशत पर पहुंच चुकी थी, बिल्कुल बन्द हो गया और मुझे पूरा विश्वास होगया कि अब मेरा शरीर रोग से पूर्णतः मुक्त हो गया है।

रोग का दूसरा दौरा

गत चैत्र में, लगभग तीन वर्ष बाद, पुनः उन्हीं उपद्रवों के आरंभ होने पर मैं इस नतीजे पर पहुंचा कि रोग से पूर्णतः मुक्त हो जाने का जो मेरा खयाल था वह गलत था। डाक्टर महोदय ने वही दवा फिर खाने की राय दी और बातचीत के सिलसिले में यह भी कहा कि **यह जीर्ण रोग है, जड़ से नहीं जाया करता और दवा का असर कम हो जाने पर पुनः अपने पूर्व रूप में मौजूद हो जाया करता है।** अनुपान आदि के संबंध में दवा के साथ जो परचा था उसमें और-और बातों के साथ यह भी लिखा था कि **आहार का समुचित नियंत्रण न होने की हालत में दवा अपना गुण न दिखला सकेगी।** पेशाब की जांच के दौरान में भी मैंने यह अनुभव किया कि फलाहार या उपवास करने के बाद पेशाब में शक्कर की मात्रा कम हो जाया करती है। रोगाक्रान्त होने के कारण स्वास्थ्य संबंधी साहित्य के अवलोकन की ओर भी कुछ प्रवृत्ति हुई। इसी बीच में साप्ताहिक "आज" में प्रकाशित श्री विट्ठलदास मोदी के और 'जीवन-सखा' के कुछ लेखों को पढ़ने का अवसर मिला जिसका परिणाम यह हुआ कि आहारादि के नियंत्रण के संबंध में जो एक धुंधली सी धारणा मेरे मन में पैदा हुई थी वह बहुत कुछ दृढ़ हो गयी और मैंने प्राकृतिक चिकत्सा का सहारा लेने का विचार कर श्री मोदीजी से पत्र-व्यवहार शुरू कर दिया और बाद में उनसे मिलकर सारी आवश्यक बातों की जानकारी भी हासिल कर ली।

इस अर्से में अंग्रेजी दवा का सेवन भी करता रहा था। जिससे शक्कर की मात्रा तीन से घटकर एक प्रतिशत पर आगयी थी। प्राकृतिक चिकित्सा आरंभ करने पर शक्कर १५ दिनों के अन्दर ही बिल्कुल गायब हो गयी और हाथ तथा पैर का एक्जिमा भी, जो गत दो वर्षों से बहुत परेशान किये हुए था, बहुत कुछ कम पड़ गया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर की स्थिति

आहार में सिर्फ तरकारी और मट्ठा होने के कारण मेरे शरीर का वजन जो चिकित्सा आरंभ करने से पूर्व २ मन था, काफी घट गया है—अब सिर्फ डेढ़ मन रह गया है। वजन घटने के बाद जिन परिचित व्यक्तियों ने मुझे देखा, प्रायः सबने मोटे शरीर को दुबला-पतला देखकर चिन्ता प्रकट करते हुए कुछ ऐसी ही बात कही जिससे यह ध्वनि निकलती है कि वे मुझे रोग-ग्रस्त समझने लगे हैं। हालांकि रोग की अवस्था पारकर अब स्वस्थ हो चुका हूं। मुझे अब जाकर इस बात का अनुभव हुआ है कि लोगों में स्वास्थ्य के संबंध में कितना भ्रम भरा हुआ है। साधारणतः लोग मोटे शरीर को भला चंगा और स्वस्थ समझ लिया करते हैं, फिर अन्दर चाहे भयंकर से भयंकर रोग क्यों न विद्यमान हो। मैं भी पहले इसी गलत धारणा का शिकार था, पर अब इसकी भ्रामकता पूर्णतः दूर होगयी है और किसी व्यक्ति के शरीर पर चढ़ी हुई चर्बी को देखकर उसके प्रति मन में एक अजीब-सी भावना उत्पन्न होजाती है। चिकित्सा आरंभ करने के पहले मैं समझता था कि आहार की मात्रा घटा देने या अन्न और घी का परित्याग कर देने पर कमजोरी इतनी बढ़ जायगी कि मैं दफ्तर का काम नियमित रूप से करने योग्य न रह जाऊंगा और मुझे अवकाश लेकर घर बैठना पड़ेगा। पर बात बिलकुल उलटी हुई। वजन तो चतुर्थांश से कुछ अधिक ही घट गया, पर मैं नियमित रूप से दफ्तर का काम करते हुए अपने और कामों को भी करता रहा और रोज ७-८ मील का चक्कर भी लगाता रहा। यह सब कुछ करने पर भी मुझे क्लान्ति नाम-मात्र को भी नहीं मालूम होती रही। कहने का अभिप्राय यह कि वजन घटने के कारण मुझे कोई क्षति नहीं हुई बल्कि स्फूर्ति पहले से कहीं ज्यादा होजाने के कारण उल्टे लाभ ही हुआ।

मानसिक स्थिति

रोग की अवस्था में चिन्ता बराबर बनी रहती थी और किसी काम में जी भी नहीं लगता था। अन्य कई व्यक्तियों के संबंध में इस रोग का भयंकर परिणाम होते देखकर कभी-कभी तो मानसिक स्थिति यहांतक खराब होजाया करती थी कि मैं जीवन से निराश भी होजाया करता था। दवा बहुत महंगी और वर्तमान महासमर के कारण दुष्प्राप्य होने से चिन्ता और वैराग्य की मात्रा और भी बढ़ जाया करती थी। कहना नहीं होगा, प्राकृतिक चिकित्सा-पद्धति ने मुझे इस चिन्ता से सदा के लिए मुक्त कर दिया है क्योंकि चिकित्सा के दौरान में मुझे इस बात का आंशिक रूप से ज्ञान होगया है कि रोग क्या है, और इसका होना शरीर के लिए कहांतक हितकर या अहितकर है। अब तो मुझे दृढ़ विश्वास होगया है कि अगर विशेष स्थिति में अयुक्त आहारादि के कारण कोई रोग हो भी जाय तो डाक्टर की शरण जाने और रोग से, जो संचित विकारों को निकालने का साधन मात्र है, मुक्ति पाने के लिए विजातीय द्रव्यों को प्रविष्ट कराकर शरीर को 'अजायबघर' बनाने की जरूरत नहीं पड़ेगी और अपना उपचार बहुत कुछ स्वयं ही कर लिया करूंगा। मेरी तुच्छ समझ में **आत्मनिर्भरता** का यह भाव मनुष्य के स्वास्थ्य और सुखमय जीवन के लिए बहुत बड़ा सहायक सिद्ध होगा। प्रकृतिक चिकित्सा-पद्धति के अलावा और किसी पद्धति से शायद ही शरीर के सम्बन्ध में आत्मनिर्भरता आ सके। आर्थिक दृष्टि से भी विचार करने पर भारत जैसे गरीब देश के लिए यह पद्धति बड़ी उपयोगी सिद्ध होगी क्योंकि इसमें न तो दवा के लिए कुछ खर्च करने की आवश्यकता है और न डाक्टर को रोज या बराबर बुलाकर उसकी जेब भरने की। सचमुच वह दिन भारत के लिए बड़ा ही सुखद और भव्य होगा जब लोग रहन-सहन के प्राकृतिक नियमों को अपनाकर पेशेवर चिकित्सकों के मायाजाल से बाहर हो जायेंगे और अपने पूर्वजों की तरह पुनः सुखमय जीवन व्यतीत कर सकेंगे।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास चिकित्सा

प्राणाचार्य डा० रा० वि० विवलकर, ए० ए०,
एम० एस०, एन० डी०, लोनावला

सब धर्मों में उपवास को चित्त-शुद्धि के नाते महत्त्वपूर्ण स्थान प्राप्त है और उस दृष्टि से भिन्न-भिन्न प्रकार के उपवासों का वर्णन है। जिनमें लंबे भी हैं और संक्षिप्त भी। पर चित्त-शुद्धि की भांति ही शरीर शुद्धि के लिए भी उपवास के मार्ग का उल्लेख आयुर्वेद के ग्रंथों में मिलता है। पूर्वी चिकित्सा-पद्धति में औषधि के साथ पथ्य को भी बड़ा महत्त्व दिया गया है। एलोपैथी में पथ्य का महत्त्व नहीं है तथापि पश्चिमी देशों में जो प्राकृतिक उपचार पद्धति निकली है उसमें पथ्य और उपवास को ही प्रधानता दी गई है।

धार्मिक कारणों के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के उपवास बताये गये हैं। तथापि उन सभी को वैज्ञानिक दृष्टि से सही और आरोग्य-कारक नहीं कहा जा सकता। हम थोड़े में प्राकृतिक-चिकित्सा-शास्त्र की दृष्टि से यह बतलाना चाहते हैं कि उपवास की आवश्यकता क्यों होती है।

शरीर का निरंतर प्रयत्न

हमारे शरीर में जो क्रियाएं होती रहती हैं उनमें शरीर के निरुपयोगी और हानिकारक द्रव्यों को बाहर निकाल देने की एक महत्त्वपूर्ण क्रिया प्रत्येक क्षण जारी रहती है। इस शरीर-यंत्र को व्यवस्थित रूप से चलाने की जिम्मेदारी खास कर रक्त पर है। रक्त के लाल कण नए-नए कोषों की रचना करते रहते हैं और श्वेत कण शरीर के हानिकारक या निरुपयोगी अंश को बाहर निकालने का काम करते रहते हैं। बराबर जारी रहने पर भी सामान्यतः यह चीज आंखों देखी नहीं जा सकती।

शरीर में अधिक परिमाण में संचित हुए किसी हानिकारक पदार्थ को बाहर फेंकने की जोरदार कोशिश को ही आमतौर से लोग बीमारी कहते हैं। बीमारी दरअसल शरीर के लिए हानिकारक नहीं होती बल्कि अंदर के कूड़े को बाहर निकालने का जो प्रयत्न है उसी का वह दिग्दर्शन मात्र है। बीमारी का यह असली स्वरूप समझ लेना बहुत जरूरी है। और यह वास्तविक स्वरूप ध्यान में आने के बाद आरोग्य-प्राप्ति के लिए हमें क्या करना चाहिए इसकी सही-सही कल्पना हो जायगी। कोई भी चिकित्सा-पद्धति हो, उसमें शरीर स्वभावतः निरोगी होने का प्रयत्न करता है और दवा या इलाज केवल उसकी सहायता करते हैं ऐसा माना जाता है। और एक बार यह मान लेने के बाद कितनी और किस हद तक प्रकृति को सहायता देनी चाहिए इस संबंध में जो भेद है वही भिन्न-भिन्न चिकित्सा पद्धतियों का भेद है।

बीमारी से मुक्त होने का शरीर सदा प्रयत्न करता है, और यह काम शरीर के रक्त द्वारा होता है। इसको खयाल में रखकर ही इलाज करना चाहिए और इस दृष्टि से उपवास का बड़ा महत्त्व है। जो भोजन किया जाता है उसमें से पोषक भाग लेकर रक्त की शक्ल में बदल देने का काम भी रक्त को ही करना होता है। इस काम से रक्त को विश्रान्ति—आराम देना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और इस खयाल से शास्त्र-शुद्ध-दृष्टि से किया हुआ उपवास आरोग्य-दायक होता है। लेकिन उपवास क्या है? कैसे करना चाहिए? इसका शास्त्रीय ज्ञान न होने पर या विशेषज्ञों द्वारा मार्ग-दर्शन न पाने पर उपवास हानि-कारक भी हो सकता है। यहां मैं उपवास की विधि, उसके मार्ग में आनेवाली अड़चनें और उनको दूर करने के उपाय थोड़े में बताऊंगा।

उपवास कैसे करना चाहिए

उपवास के माने आरोग्य के लिए किया हुआ शास्त्रीय उपवास—भोजन न करना, यह व्याख्या पहले बतला दी गयी है। जिसे लंबा उपवास करना हो उसकी नाड़ी और हृदय की जांच करने के बाद उपवास शुरू करना अच्छा है। उपवास में शरीर का निर्वाह शरीर में संचित शक्ति से होता है। इस निर्वाह के लिए एक तरह की उष्णता की आवश्यकता होती है। उचित

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उष्णता और शक्ति कायम रहना आरोग्य का लक्षण है और इस दृष्टि से शारीरिक व्यापार के लिए पानी की अत्यंत आवश्यकता है। इसलिए उपवास करनेवाले को नियमित रूप से दिन भर में कम-से-कम दो-तीन सेर पानी पीना ही चाहिए। खाना बंद कर देने से पानी की जरूरत भी कम-सी जान पड़ती है पर न पीना ठीक नहीं है। शरीर को भरपूर और नियमित पानी मिलना ही चाहिए, नहीं तो शरीर में से पानी का स्टाक खर्च होने से शरीर की उष्णता बढ़ जायगी और आंतें सूख जायंगी। पानी न पीने से शरीर को नुकसान पहुंचने के उदाहरण जैन उपासकों में पाये जाते हैं।

भरपूर पानी पीना जिस प्रकार जरूरी है वैसे ही नियमित पाखाना होना भी जरूरी है। साधारणतः जो पाखाना होता है उसमें पेट में गये हुए अन्न के दबाव का उपयोग होता है पर उपवास करनेवाले आदमी के पेट में अन्न न होने की वजह से जितना दबाव पड़ना चाहिए उतना नहीं पड़ता और इसकी वजह से पाखाना नहीं होता। पर पाखाना न लाने के माने हैं तन्दुरुस्ती के बिगाड़ने में मदद करना। अतः लंघन करनेवाले को एनिमा लेकर मल निकाल डालना चाहिए। बहुतों का खयाल है कि पेट में जब नया अन्न गया ही नहीं तो मल कहां से आयेगा? लेकिन यह खयाल गलत है। बहुत बार मल बड़ी आंत के किनारे चिपका रहता है और भोजन न करने पर भी आंतों में जो क्रिया होती है उसके परिणामस्वरूप पैदा होनेवाले कचरे के निकालने की भी जरूरत है।

उपवास जारी रहने पर आदत के मुताबिक खाने पीने के वक्त पर भूख लगी-सी जान पड़ती है और उस वक्त शरीर ढीला-सा हुआ जान पड़ता है और कभी-कभी आस-पासवाले कहने लगते हैं अब कुछ खाना जरूरी है। यह सुनकर भूख का खयाल आने से भी कमजोरी-सी जान पड़ती है। पर यह सच्ची भूख नहीं है। यह आदत से पैदा हुई झूठी भूख है यह ध्यान में रखकर उपवास को चलाना चाहिए।

खाने-पीने की आदत हमारे रग-रग में घुसी हुई होने की वजह से, उपवास के पहले दिन, उपवास करनेवाले को कुछ खोया-खोया-सा लगता है लेकिन वक्त ढल जाने पर यह भी खयाल नहीं रहता कि हमने खाया है या नहीं।

उपवास कितने दिन का करना चाहिए यह रोगी की प्रकृति और आवश्यकता पर अवलंबित है। साधारणतः किसीके भी पांच-सात दिन का उपवास करने में हर्ज नहीं है। उपवास शुरू करने के बाद साधारणतः तीसरे दिन और कभी-कभी चौथे दिन थकावट-सी आती है, उबकाई-सी आती जान पड़ती है। इसका कारण यह है कि पित्ताशय एवं अंतड़ियों में आनेवाला पित्त अन्न का संयोग न होने के कारण काम में नहीं लगता और शरीर को यथेष्ट पानी न मिलने तथा शरीर के सब अवयवों की एकदम शुद्धि शुरू होजाने से भी उबकाई आती है। उबकाई से परेशान न होकर उसके कारण दूर करने चाहिएं। यदि रोगी काफी पानी पीता रहे और एनिमा लेता रहे तो उबकाई नहीं आवेगी। आवेगी तो एनिमा और पानी के प्रयोग से जरूर कम हो जायगी।

उबकाई में रोगी को खट्टा नीबू चूसने को दिया जाय। इससे भी फायदा होगा। तीन चार दिन के बाद तो पित्ताशय पित्त बाहर निकालता ही नहीं और उबकाई अपने आप चली जाती है।

उपवास कैसे तोड़ना चाहिए

उपवास में भी रोगी अपने साधारण काम नियमित रूप से कर सकता है। शरीर हलका जान पड़ता है और उत्साह बना रहता है। साधारणतः सात से दस दिन का उपवास करके भी रोज के नियमित काम मजे में चलाने का मुझे स्वयं अनुभव है। उपवास करनेवाला आदमी भोजन न करने के कारण खाट से सट जाता है यह समझना गलत है। उपवास में पानी और एनिमा के बारे में जितनी सावधानी रखने की जरूरत है उतनी ही सावधानी उपवास तोड़ते समय रखनी चाहिए। उपवास से अन्न ग्रहण करने की और पचाने की अग्नि कम हो जाती है और आंतों को खाली रहने की आदत पड़ जाती है, और उपवास जितना लंबा होता है उतनी ही आदत जोरदार हो जाती है, इसलिए उपवास तोड़ते हुए पानी के समान तरल पदार्थ लेकर तोड़ना फायदेमंद होता है।

(शेष पृष्ठ २२२ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बेल
खुराक और दवा

[आंव और अतिसार में तो बेल का प्रयोग अक्सर किया जाता है और उससे लाभ भी होता है। कब्ज दूर करने में भी वह आश्चर्यजनक गुण दिखलाता है। इस संबंध में श्री 'आनंदबर्द्धनजी' का अनुभव, जो उन्होंने मुझे उस समय सुनाया था, जब मैं भी उनके साथ जेल में था, पाठकों के हितार्थ नीचे दिया जाता है। —कब्ज का एक मरीज]

एक दिन पांच नम्बर सर्किल से निकलकर अस्पताल जारहा था। इधर-उधर निगाह गई तो बेल के बहुत से पेड़ नजर आये; और बड़ी जात के। सभी फलों के पेड़ देखकर मुझे खुशी होती है, पर बेल को देखकर खास तौर से। मन में कहा, गर्मी तक रहने दें तो बेल यहां खूब खाने में आवेंगे। साथ सर्किल जेलर थे। उनसे मैंने पूछा, क्या यहां ये बेल लगाये गये हैं या "खुदरौ," हैं? "खुदरौ" के फल तो इतने बड़े होते नहीं। उन्होंने कहा लगाये गये हैं। 'खाने में कैसे होते हैं?' बोले, बड़े अच्छे। लेकिन बतलाया कि अक्सर पकने के पहले फट जाते हैं, कुछ दागी भी हो जाते हैं। मैंने डाक्टर नेहरू की, जड़ में लोहे की जाली लपेटने वाली विधि बयान की और कहा, उससे शायद यह ऐब चला जाय। खैर, बातें करते अस्पताल में आगये। यहां देखा तो चारों ओर बेल ही बेल हैं।

मैंने अपने रहने को अस्पताल में ही स्थान चुना। बीमारी या बेल के नहीं, हवादार और खुली जगह के खयाल से। यहां एक दिन एक भाई से इस जेलमें इतने बेल वृक्षों के लगने की वजह भी मालूम हुई। यहां एक कर्नल हडसन थे—जेल के सुपरिन्टेंडेंट और सिविल सर्जन। कोई कैदी पेचिश से पीड़ित हुआ। हडसन साहब अपनी सब दवा आजमाकर हार गये, आराम न हुआ। एक दिन कैदी ने कहा, साहब,मुझे कहींसे बेल मंगा कर दीजिये तो मैं अच्छा हो जाऊं। बेल आया, उसके इस्तेमाल से रोगी चंगा हो गया। कर्नल हडसन ने पेचिश के और रोगियों पर भी बेल की आजमाइश की। बहुत सफल रहे। बस उन्होंने नैनी जेल में काफी बेल के वृक्ष लगवा दिये।

जबतक ये बेल के वृक्ष रहेंगे इस पुण्य कार्य के लिए हडसन साहब को कैदी आशीर्वाद देते रहेंगे। मेरी भी इच्छा इसके लिए उस आत्मा को अपनी श्रद्धाञ्जलि अर्पण करने की होती है।

बेल का प्रयोग

मेरे एक मित्र यहां रोगी दशा में थे। एक दिन मुझसे बोले, देखो बेल के पेड़ों पर लाल-लाल फूल से दिख रहे हैं? पास से देखने पर मालूम हुआ कि सुग्गों ने बेल खाये हैं, भीतर का छिलके से लगा हुआ गूदा जो उनकी ठोंड़ से खुरचने के बाद भी रह जाता है, धूप लगकर सुर्ख हो गया है और दूर से लाल फूल सा लगता है। पर इसी समय मेरे मन में उपजी कि जब सुग्गे बेल खाने लगे तो ये हमारे खाने लायक हो गये। सुग्गों की पहचान ठीक पहचान है। वे इस मामले में उस्ताद हैं। आदमी तो गंवार है। स्वाद पर मरता है इसलिए ठीक अन्दाज नहीं कर पाता। एकाध भाइयों से बात होने पर बोले, अभी तो चार महीने बाद मार्च-अप्रैल में जाकर बेल खाने लायक होते हैं। मैंने कहा, अच्छा है आप तभी खाइयेगा, अपने राम तो आज से शुरू करते हैं। यहां दो तरह के पेड़ हैं, छोटे बेल (बीजू) और बड़े बेल (कलमी)। मैंने देखा सुग्गों ने बीजू ही पसन्द किये थे। बगल के कलमी पेड़ का एक भी बेल नहीं छुआ था। मैंने भी सुग्गों के चुनाव का ही अनुसरण किया। पर एक बात में भेद किया। सुग्गे तो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कच्चे का ही भोग लगा जाते हैं। वनवासी जीव ठहरे। और होने को तो मैं भी आजकल कुल कच्चे सामान पर ही गुजर कर रहा हूं, और बड़ी अच्छी तरह। लेकिन अभी बेल को भूनकर खाना ही जंचा। जेल के जालीदार चूल्हे में बेल में—अगर फल साबित हो, कहीं से दराज न हो तो चूल्हे में, न भड़कने देने के खयाल से—एक कांटी से छेद करके नीचे डाल देते हैं, ऊपर की गर्मी से दो तीन घंटे में मजेदार खाने लायक हो जाता है। पहले एकाध दिन बीज निकालकर बेल खाया और जरा मन को दबाकर भी। पर जब शौच बिलकुल लुई कूने के कथन के स्वस्थ मनुष्य के अनुसार–अर्थात् ऐसा बंधा कि आबदस्त भी न लीजिये तो काम चल जाय—शीघ्र होने लगा तब तो उसी भक्ति से बेल अन्दर जाने लगा कि जिस भक्ति से भक्त लोग शिवजी पर उसके पत्र चढ़ाते हैं। मेरी सुन-सुन कर, और पांच सात दोस्त बेल के गाहक हो गये। कई कब्जवालों को बेल की मांग हुई। पर प्राय: ऐसे भक्त मिले कि जो बिना हाथ पैर हिलाये अपनी दर पर बेल चाहते थे। वास्तव में तो कब्जवाले के शरीर में आलस्य आही जाता है। एक दो को पहुंचाया भी। पर फिर सोचा अपने उद्योग से लोगों को काम चलाने दो। मैंने बेल को दिन के दो भोजनों में से दोपहर का प्रधान खाद्य बना लिया। एक सेर कच्चा दूध और लगभग आधसेर वजन का भुना बेल। सिर्फ खपरी निकाल, बाकी बीज वगैरह सब खा जाना। अब तो यह हो रहा है कि जैसे किसी खास खाने पर मन चलता है वैसे बेल पर मन चलने लगा। बेल न हो तो शायद दोपहर के खाने का मजा ही किरकिरा रहे। कुछ कच्चा पालक, टमाटर, शलजम रहता है पर बेल बिना मन नहीं भरता, न पेट ही।

यहां जिन-जिन ने बेल खाया सबने उसे कब्ज-कुशा पाया। तब भी कुछ ऐसे कूढ़मग्ज भाई मिले जो कहते रहे कि साहब लोग कहते हैं कि बेल तो दस्तों को रोकता है। मैंने कहा जी हां, रोकता भी है और साफ भी करता है और उसीमें यह सिफत है कि दस्त को बांधकर भी सफाई करता है। बोले, किताबों में तो बेल आंव (Dysentery) और अतिसार (Diarrhoea) के लिए ही देने को बतलाया है। मैंने कहा, किताब देखें कि अपना पेट ? कौआ कान ले गया इस पर यकीन क्यों करें, अपना कान टटोल कर देख लेना चाहिए। फिर भी वह भाई किताबों पर जोर देते रहे। तो मैंने कहा, अच्छा बतलाइए इस पर आपने कौन किताब पढ़ी है ? मैं जानता था कि जिन्दगी भर उक्त सज्जन ने कानून पढ़ा है और बीमार रहना सीखा है। तथापि पूछ लिया। बोले, आपकी उस मोटी किताब में देखिए, मैंने उसीमें पढ़ा है। मुझे मालूम था कि चौदह सौ पन्नों की किताब उन्होंने घंटे दो घंटे उलटी थी, उतने में बेल के जो उसमें कई प्रसंग हैं वह सब नहीं पढ़ सके होंगे। मैं किताब उठा लाया और उनको पढ़कर सुनाया। इसमें भोजन की दृष्टि से नहीं पर दवा की भांति बेल के गुण बतलाये हैं। शायद बेल इस विषय में राजा है कि कुछ खुराक और दवा दोनों एक साथ है। अन्य कई फलों में भी ऐसी चीजें हैं।

"The fruit of Ægle Marmelos (Beal). The half ripe fruit is best suited for medical use. It is of immence value in cases of obstinate diarrhœa and dysentery when unattended by fever and the patient is weak and dyspeptic. Unripe or half ripe beal is astringent digestive, aromatic and cooling.

In irregularity of bowels presenting alternations diarrhœa and constipation, beal is particularly useful for it acts as a mild stimulant to the intestinal mucous membrane and thereby while it tends to arrest diarrhoeca it no less certainly acts as a laxative, when constipation exists.

"दवा की दृष्टि से अधपका बेल अत्यन्त लाभदायक है, कष्ट-साध्य आँव और अतिसार की दशा में जब मरीज कमजोर और अजीर्णाक्रान्त हो बेल बहुत अधिक गुण करता है। अधपका बेल धारक, परिपाक-शक्ति-वृद्धिकर और क्षुधावर्धक है, पर पका बेल सारक (विरेचक) सुगंधित और शीतल है।

"जिन्हें अनियमित दस्त आता हो, कभी अतिसार और कभी कब्ज हो जाता हो, उनके लिए बेल खास तौर से मुफीद है। यह छोटी आंत की श्लैष्मिक झिल्ली की क्रिया को शक्ति देनेवाला है। जहां यह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अतिसार को दूर करता है वहां कब्ज में भी उतना ही लाभ दिखाता है।"

इतना सुनने के बाद उन्होंने दूसरी दलील उठाई। वकील ठहरे न ? इसमें कुछ 'फूड वैलू' 'खाद्य तत्त्व' नहीं है जो और फलों में है। मैंने पूछा, किसने कहा आपसे कि नहीं हैं ? मैं हफ्तों से खारहा हूं, मेरा पेट भरता है, तृप्ति होती है, आप कहते हैं 'फूड वैलू' नहीं है। 'अच्छा किताब में देखिये'। हर चीज किताब में देखो यह भी एक रोग है। खैर, यहां भी शंकर भगवान ने लाज रखी। जिन फलों की बड़ी कीमतें हैं, जो फलवालों की दुकान की शोभा बढ़ाते हैं और अमीरों के चोचले पूरे करते हैं उनसे हमारे औघड़नाथ बेल का मुकाबिला होने दीजियेः—

प्रति आउंस

	प्रोटीन	कार्बोज	वसा (फैट)	उष्णाँक (कैलोरी)
दाड़िम	०.१८	०.१९		९
सेव	०.११	२.१९	०	९.२
बेल	०.१८	४.५	०.२	२०.८

अब अनार सेव के पक्षपाती जरा विचार करें कि आज के महंगी के जमाने में डेढ़ दो रुपये सेर का सेव और डेढ़ दो रुपये सेर का दाड़िम खाना अच्छा कि बेल ? मैं देखता हूं कि एक अजब खयाल लोगों के दिमाग में घुसा हुआ है कि मंहगी चीज अच्छी होती है। गरीब भी, बाबू, हम गरीबन के कहां सेव अनार मयस्सर, कहकर अपनी दीनता प्रगट करता है। यह नहीं समझता कि उसके पिछवाड़े का बेल, छान पर की लौकी और खेत में का पालक, गाजर, बथुआ वगैरह इन दामी फलों से कम मूल्यवान नहीं हैं। पर यहां तो 'हीरा हेराइल बा किचड़े में'—अज्ञान के नीचे दबा हुआ है। लोग कहते हैं, धन धरती में पैर के नीचे दबा हुआ है, हमें दिखाई नहीं देता। मैं कहता हूं, वह भी ठीक है, पर यहां तो सामने बड़ी शक्लों में बेल पेड़ों पर लटक रहे हैं पर हमें उनके गुण नहीं सूझते।

जिन्हें समाई हो उन्हें बेल के बड़े-बड़े बाग लगाने चाहिये। बेलों के फल बहुत कच्चे नहीं खाये जा सकते इसलिये इन्हें लोग नष्ट नहीं करते हैं, बड़े और ठीक हालत में आने पर ही इनका उपयोग होता है। तब कोई भी करे उपयोग, जिन्हें सुन्दर सुग्गों का आशीर्वाद लेना हो वह तो बेल जरूर लगायें।

बेल कुदरती इलाज के एक सिद्धान्त को अपने दोहरे गुण द्वारा बड़ी खूबसूरती से सिद्ध करता है। लोग समझते हैं अतिसार के कारण कब्ज से बिल्कुल विपरीत होते हैं पर बेल कहता है दोनों का एक ही कारण है। पहले से कब्ज और फिर अतिसार। और दोनों की एक ही दवा है बेल।

कुछ लोगों का कहना है बेल की पत्ती में भी बेल का-सा कुछ गुण है। आजमाने के बाद उसमें कुछ मिलेगा तो फिर कभी[1]

[1] **अब से बेल का मौसम जेठ तक चलेगा। पाठक बेल को आजमाकर देखें और उसके गुण-अवगुण के संबंध में अपने अनुभव हमें लिखें।—सं०**

[पृष्ठ २१३ का शेष]

और पशु इस क्रिया को काम में लाते हैं। पर योग के सिवा और किसी विषय की पुस्तकों में इसका उल्लेख नहीं मिलता। स्कूलों में पढ़नेवाले लड़कों में ५० फीसदी एडिनायड (ednooids) और टांसिल (tonsils) के शोथ से पीड़ित रहते हैं, जिससे उनके शरीर और बुद्धि दोनों की बाढ़ मारी जाती है और इन व्याधियों का कारण नाक का गंदा रहना ही है जिससे उन्हें मुंह से सांस लेने की आदत लग जाती है। विद्यार्थियों को स्वास्थ्य-रक्षा की ये आसान और अनमोल विधियां सिखा दी जायं तो हमारा दावा है कि इलाज की मद का खर्च बहुत घट जाय और उनकी शारीरिक मानसिक कार्यक्षमता कहीं अधिक हो जाय।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हृदयरोग की चिकित्सा

डाक्टर के० आर० दिलकश, एन० डी०

[गत अगस्त और सितम्बर मास के अंकों में डाक्टर साहब के 'हृदय की बनावट व उसका कार्य', 'हृदयरोग : उनका कारण' आदि विषयों पर लिखे उपयोगी लेख पाठक पढ़ चुके हैं। उसी सिलसिले में आपने यह लेख 'हृदयरोग की चिकित्सा' लिखा है। आशा है पाठक आपकी दी हुई सूचनाओं से लाभ उठावेंगे। —सं०]

हृदयरोग दो प्रकार का हो सकता है। जीर्ण और नवीन। नवीन रोग का आक्रमण एकाएक ही होता है। ऐसा आक्रमण होने पर रोगी को किसी हवादार कमरे में लिटा देना चाहिए और उसे आराम करने देना चाहिए। ऐसी अवस्था में रोगी को उपवास से अधिक लाभ होता है। यदि रोगी बहुत ही दुर्बल हो तो संतरा, अनार, नीबू या अंगूर का रस दिया जा सकता है। रोगी की शक्ति बनाये रखने के भ्रम में उसे खिलाते रहना, हृदय को लाभ पहुंचाने के बजाय उसे हानि पहुंचाना सिद्ध होता है।

उपवास के दिनों में रोगी को प्रति दिन हलके गरम पानी का ऐनिमा देकर पेट साफ कर देना चाहिए। उपवास समाप्त होने पर रोगी को केवल दूध पर रक्खा जाना लाभदायक है।

हृदय रोग के रोगी को किसी प्रकार की औषधि से अपने को कोसों दूर रखना चाहिए। उन्हें इस बात को भूल जाना चाहिए कि औषधियों से किसी प्रकार का लाभ हो सकता है। क्षणिक लाभ के सिवाय औषधियों से कुछ नहीं मिल सकता और यह क्षणिक लाभ धीरे-धीरे नहीं परन्तु तीव्रता के साथ और प्रायः अहेरी की खामोशी के साथ रोगी को मृत्यु के निकट पहुंचा देता है।

हृदय के समस्त रोगों में जल-चिकित्सा द्वारा आराम पहुंचता है। यह बात पूर्णतया सिद्ध हो चुकी है कि हृदय को शक्ति प्रदान करने के लिए शीतल जल के स्नान से अधिक उपयोगी वस्तु दूसरी नहीं है।

धड़कन का बढ़ाव

हृदय की बढ़ी हुई धड़कन को कम करने के लिए छाती पर ठंडे पानी से भीगी हुई मोटी पट्टी रखनी चाहिए। ठंडी पट्टी रखने के बाद उसे अच्छी तरह ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिए और इस पट्टी को प्रत्येक तीस मिनट के बाद बदलते रहना चाहिए। इस प्रकार बराबर दो घंटे तक पट्टी का प्रयोग जारी रहे।

यदि घबराहट हो और कम न होती हो तो बर्फ से भरी रबड़ की थैली अथवा बर्फ के पानी में तर की हुई पट्टी थोड़े समय के लिए प्रयोग में लाना चाहिए। इस उपचार के साथ पिंडलियों पर ऊनी पट्टियां लपेटना भी आवश्यक है।

हृदय का बैठना

यदि हृदय की धड़कन कम होने लगे और उसके साथ हृदय में दर्द भी हो तो और दर्द न होने पर भी गरम पानी में निचोड़ी हुई कपड़े की पट्टी से तबतक सेक करना चाहिए जबतक कि हृदय की धड़कन अपनी उचित अवस्था में न आ जाय, या पीड़ा दूर न हो जाय। सेकने के बाद लेटे-लेटे या टब में बैठकर मेहन नहान लेने से अधिक लाभ होता है। यदि ज्वर भी हो तो पेड़ू पर ठंडे पानी में भीगी मिट्टी की पुल्टिस रखनी चाहिए या पेड़ू नहान लेना चाहिए। इससे ज्वर कम होगा।

कष्ट के सभी लक्षणों के दूर हो जाने पर ही उपवास तोड़ना चाहिए। एक या दो दिन फलों का रस लेना चाहिए; तीसरे चौथे दिन फल लें, फिर कुछ दिन पकी हुई तरकारियां और इस प्रकार शनैः-शनैः साधारण भोजन पर आ जाना चाहिए। जीर्ण तथा बिगड़ी अवस्थाओं में किसी प्राकृतिक चिकित्सक की देख रेख में रहकर चिकित्सा करना ज्यादा ठीक होगा। इन अवस्थाओं में कभी-कभी ऐसे साधनों का प्रयोग करना पड़ता है कि जिनका प्रयोग रोगी स्वयं नहीं कर सकता,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

परन्तु साधारणतः मेहन नहान, पेड़ू नहान, धूप नहान लेने के साथ साथ सात्विक एवं प्राकृतिक भोजन का प्रयोग हृदय के प्रत्येक रोग में थोड़े ही समय में संतोषप्रद लाभ पहुंचाता है।

हृदय के ऊपर की थैली या भीतर की झिल्ली में दर्द होने पर छाती को दो से पांच मिनिट तक गरम पानी से सेंककर हृदय के ऊपर ठंडे पानी की पट्टी १५ मिनट तक रक्खे। आध आध घंटे का अन्तर देकर यह प्रयोग तबतक दोहराया जा सकता है जबतक पीड़ा दूर न हो जाय।

सांस लेने की कठिनाई की दशा में छाती पर ठंडी पट्टी रखने और पैरों पर गरम पट्टी लपेटने से शीघ्र आराम मिलता है। ये दोनों पट्टियां २० मिनिट के बाद उतार कर छाती और पैरों को हाथों से धीरे-धीरे मलकर गरम कर देना चाहिए। इसके बाद दस पन्द्रह मिनिट का मेहन स्नान लेना विशेष उपयोगी है।

यदि रोगी को नींद न आती हो तो शरीर ताप से चार-छः डिग्री कम गरम पानी में पेडू नहान लेने से या इतने गरम पानी में सारे शरीर का स्नान आदम कद टब में लेटकर आध घंटे तक या इससे अधिक समय तक करने से या सोते समय दस से पन्द्रह मिनट तक पैरों को गरम पानी में रखने से लाभ होता है। जब पैरों को गरम पानी में रखा जाय तब सर पर ठंडा कपड़ा अवश्य रखा जाय।

हाथ, पैर, मुंह, पेट आदि का फूल जाना अर्थात् जलोदर

हृदय रोग में जलोदर के लक्षण पैदा होना बड़ा ही भयानक समझा जाता है। औषधियों द्वारा इस रोग में कोई फायदा नहीं पहुंचता। प्राकृतिक चिकित्सा के प्रयोगों को उचित रूप से काम में लाने से बहुधा खराब से खराब अवस्था में भी लाभ पहुंचता है। इस दशा में रोगी को गीली चादर में लपेटने के बाद ऊनी कम्बलों से लपेट कर तीन से चार घंटे तक रखना बहुत लाभप्रद सिद्ध हुआ है। रोगी को धूप में लिटाकर पसीना निकालने से भी यही लाभ प्राप्त किया जा सकता है। पसीना निकालनेवाले प्रयोगों के पश्चात् रोगी के शरीर को ठंडे पानी से भीगे तौलिये को निचोड़कर उससे सारे शरीर को साफ कर देना चाहिए। इसके बाद पांच-सात मिनिट के लिए पेड़ू नहान देना आवश्यक है इस वक्त पेड़ू नहान का काम मेहन नहान से भी चल सकता है।[1]

१ जलोदर रोग में यदि रोगी का भोजन बंद कर दिया जाय और पानी के स्थान में केवल संतरे का रस दिया जाय तो निश्चय लाभ होता है। संतरे के रस के अभाव में दही का पानी भी दिया जा सकता है। जमे दही को पतले कपड़े में रखकर लटका दिया जाय, जो पानी चूकर गिरे वही दही का पानी है। —सं०

(पृष्ठ २१७ का शेष)

आंतों की जल ग्रहण करने की शक्ति उपवासकाल में व्यवस्थित रहने की वजह से तरल भोजन लेने पर आंतों को उसका भार नहीं प्रतीत होता। पर भोजन का तरल होना ही काफी नहीं है, पचने में भी हल्का होना जरूरी है। इस खयाल से फलों का रस या तरकारियों का सूप बहुत फायदेमन्द है। उपवासी के लिए पका हुआ भोजन एक बारगी न लेना अच्छा है। यह पांच दिन या इससे ज्यादा के लंघन के बारे में है।

उपवास चिकित्सा कितनी प्रभावशाली है यह साधारण लोगों को मालूम नहीं है। वे समझते हैं डाक्टर अथवा वैद्यों की दवा के बिना बीमारी कैसे दूर होगी? पर यह खयाल शारीरिक कार्य-पद्धति के अज्ञान या औषधियों के प्रभाव के बारे में फैली हुई भ्रमात्मक कल्पना के कारण पैदा होता है।

रक्त-शुद्धि के लिए उपवास

उपवास से शरीर का रक्त बिलकुल शुद्ध होजाता है इसलिए जिन जिन रोगों में रक्त-शुद्धि की आवश्यकता मानी जाती हैं उन सब में उपवास कारगर साबित होता है। पिछले १६-१७ वर्षों में हमने अनेक प्रकार के रोगियों पर इसे आजमाया और लाभदायक पाया है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बालक और असंगति

स्वर्गीय गिजुभाई

यदि हम चाहते हैं कि हमारे बालक अच्छे हों तो हमें इसके लिए बहुत कोशिश करनी होगी। जिस प्रकार घर आये हुए मेहमान को अधिक-से-अधिक सुखी और संतुष्ट रखना हमारा कर्तव्य है, उसी तरह हमारे घर जन्मे हुए बालक रूपी मेहमान भी अधिक से अधिक स्वस्थ, सुखी और सुविकसित बनें, इसका खयाल रखना हमारा परम कर्तव्य है। हमारे अनेक कर्तव्यों में बालक के साथ सुसंगत व्यवहार करना एक महत्त्व का कर्त्तव्य है।

जब कोई हमसे मिलने आवे तब उसके सामने हम एक तरह की बात करें, और उसके चले जाने पर दूसरी तरह की बात करें, तो हमारे इस व्यवहार से बालक में असंगति पैदा होगी।

घर में किसी के आने पर हम उसकी खुशामद करें या चिकनी-चुपड़ी बातें करें और जाने पर हम उसकी निंदा करने लगें, उसे बुरा-भला कहने लगें तो बालक पर हमारे इस व्यवहार का असर पड़ेगा और वह भी इसी तरह का व्यवहार करना सीखेगा।

कोई हमारे घर कुछ मांगने आये और हम उसे तो कह दें कि घर में वह चीज है ही नहीं, और फिर उसके चले जाने के बाद माता या पिता में से कोई वही चीज बालक को निकाल कर दे, तो फिर बालक में भी यही दोष पैदा होगा।

बालक से तो हम कहें कि देखो शोर मत मचाओ, गड़बड़ न करो, और खुद शोर मचायें या गड़बड़ करें तो बालक के अंदर भी असंगति का यानी कहना कुछ और करना कुछ का दोष जरूर पैदा होगा। तात्पर्य यह कि यदि हम अपनी बातचीत में या व्यवहार में संगति का, मन, वचन और कर्म की एकता का खयाल न रखेंगे और कभी कुछ व कभी कुछ कहते या करते रहेंगे, जो कुछ कहेंगे या करेंगे उसके खिलाफ कुछ भी कहने या करने को तैयार रहेंगे, तो विश्वास रखिए कि हमारा बालक भी वैसा ही बनेगा और इसमें उसका कोई दोष न होगा। उस हालत में हमारा यह कहना कि यह लड़का या यह लड़की ऐसी क्यों है, व्यर्थ होगा और इन सवालों का जवाब हमें अपने अंदर ही ढूंढना होगा।

जबतक बच्चों को दुनिया की हवा नहीं लगती, तबतक वे बिल्कुल सरल होते हैं। लोग उनको त्रिगुणातीत कहते हैं। वे दर्पण की तरह स्वच्छ और निर्मल होते हैं। यह बात हमें भी सही मालूम होती है। इसी कारण बहुतों ने बालकों की महिमा के गीत गाए हैं। इसी कारण दुनिया में एक जमाना ऐसा भी गुजर चुका है जब लोग बाल-पूजा, बाल-प्रेम और बाल-भक्ति में डूबे रहते थे। इसीलिए महापुरुषों ने यह कह रक्खा है कि जो लोग अपने जीवन में बालक बन सकेंगे, वही परमात्मा के दरबार में प्रवेश पायेंगे।

हकीकत तो यही है। यह तो हम हैं जो निर्मल पानी के सरोवर को मथकर गंदा कर डालते हैं, और उसे मिट्टी और कचरे से भर देते हैं। इसी कारण जो बालक आरम्भ में सब प्रकार से सुन्दर रहता है, वही ज्यों-ज्यों बड़ा होता जाता है, बालक मिटकर आदमी बनता जाता है, त्यों-त्यों अपनी अन्तर और बाह्य सुन्दरता भी खोता जाता है। उसके अन्दर भी हम कलियुग का प्रवेश करा देते हैं। इस तरह जब वह ठीक हमारे समान बनकर हममें घुलमिल जाता है, तभी हमें संतोष होता है।

अगर कोई बालक अपने माता-पिता की किसी असंगति की ओर इशारा करता है, तो माता-पिता उसपर नाराज होते हैं। मां-बाप की भूल दिखाने वाला बालक उनके क्रोध का शिकार बनता है। वे उसे आड़े हाथों लेते हैं और कहते हैं – 'बहुत सयाना बनता जारहा है क्यों?' 'दुनिया भर के लौंडों के साथ खेल-खेलकर मुंहफट बन गया है; जो मन में आता है सो बक जाता है, मगर खबरदार हमसे यह सब बर्दाश्त न होगा।'

(शेष पृष्ठ २२६ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुभव का पृष्ठ

[हमने निम्न अनुभवों को इधर-उधर काट-छांट कर कुछ छोटा कर दिया है। पाठकों से निवेदन है कि वे लिखते समय आवश्यक बातें तो सब लिखें पर संक्षेप में लिखने का भी खयाल रखें, जिसमें हम अधिक-से-अधिक अनुभव छाप सकें। ऐसे अनुभवों का उपयोगिता की दृष्टि से बड़ा महत्व है। --सं०]

सिर में चक्कर

कुछ दिन हुए एक दिन सवेरे सोकर जब मैं उठा तो मैंने सिर में भारीपन और कुछ चक्कर का सा अनुभव किया। पेट में भी मीठा-मीठा दर्द था। शौच गया तो, पर हुआ नहीं। मिचली सी मालूम होती थी पर क़ै होती ही न थी। हालत तो यह थी पर, सवेरे के वक्त आदत के अनुसार काफी पीने को मन ज़ोर मार रहा था। मैं इस इच्छा के वशीभूत नहीं हुआ और काफी के बजाय एक गिलास गरम पानी पी गया और निश्चय किया कि जबतक तबीयत में नये सिरे से ताजगी नहीं आती उपवास करूंगा। आध घंटे बाद मैंने फिर गरम पानी पिया और गले में उंगली डालकर जरा खर-खराया कि क़ै होने लगी। देखकर तबियत घबरा गई। बहुत-सा पचा-अनपचा भोजन निकला। एक एनिमा लेकर मैंने आंतें भी साफ करलीं। फिर इसके बाद गरम पानी से नहाया और रीढ़ पर थोड़ी देर तक ठण्डा पानी डलवाया और दिन भर आराम करता रहा। प्यास लगती तो पानी पी लेता, खाना आज मुल्तवी रखा। शाम को अपने दोनों पैर कुछ देर तक गरम पानी में डाल कर बैठा रहा, एक कम्बल भी ओढ़ लिया था, इससे कुछ पसीना हो आया था। रात को सोया तो खूब नींद आई। बच्चों की तरह सोता रहा। इससे बड़ी खुशी हुई। सवेरे उठा तो सिर में चक्कर कुछ जरूर था पर न मिचली थी न पेट में दर्द। आज भी मैंने एक एनिमा लिया और केवल पानी पीकर रहा। तीसरे दिन मेरी तबियत बिल्कुल ठीक हो गई और बदन हल्का। मन में पक्षियों जैसा उत्साह था। आज मैंने नारियल का पानी लिया और धीरे-धीरे साधारण भोजन पर आया। इस प्रकार मेरे शरीर रूपी संसार में जो हलकी क्रान्ति हुई थी शान्त हो गई।

मोच

पिछले महीने की बात है पता नहीं कैसे मेरे दाहिने हाथ की कलाई में मोच पड़ गई। दर्द दो दिनों तक बढ़ता ही गया; यहांतक कि दाहिने हाथ से कोई भी काम लेना मुश्किल हो गया। ताज्जुब की बात है कि कभी-कभी प्राकृतिक चिकित्सक भी प्राकृतिक चिकित्सा के साधनों का उपयोग भूल जाते हैं। मैं भी भूला और किसी मालिश करनेवाले से या बिजली से मोच निकलवाने की सोचने लगा। मेरी लड़की ने जब मेरी यह इच्छा जानी तो वह बोली, बाबूजी आप प्राकृतिक चिकित्सा की बात तो बहुत करते हैं; क्या मोच में प्राकृतिक चिकित्सा काम नहीं करेगी? उसकी बात सुनकर मुझे थोड़ी शरम आई। कलाई में जहां दर्द था उसपर मैंने एक भीगी पट्टी बांध दी और उस रात को उस पर ठंडी गीली मिट्टी बांध कर सोया। दूसरे दिन यही चिकित्सा और चली और तीसरे दिन दर्द बिल्कुल चला गया। मेरी मजदूरिन जो मेरे मिट्टी के इस प्रयोग को देखकर छिपकर हंसती थी दर्द गया देखकर हैरान थी। प्राकृतिक चिकित्सा के सीधे सरल और बिना पैसे कौड़ी के उपचार बहुतों के लिए आश्चर्य की ही चीज़ हैं।

कीड़े का डंक

मेरे दामाद को, जब वह जंगल के रास्ते से अपनी मोटर लेजा रहा था, किसी जहरीले कीड़े ने दाहिने हाथ पर काट लिया। हाथ सूजकर लौकी सा होगया और उस पर ददोरे पड़ गए। लोगों ने कहा कि इसके लिए इन्जेक्शन लेना चाहिए पर उसने उनकी बातों पर ध्यान न देकर प्राकृतिक चिकित्सा का प्रयोग करना ही तै किया। हाथ ठंडे पानी से धोया गया और उस पर एक साफ भीगी पट्टी बांध दी गई और उसे पानी डालकर तर रखा गया। रात को हाथ पर गीली पट्टी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बांध दी जाती। दो सप्ताह में हाथ बिल्कुल ठीक हो गया। न इन्जेक्शन की जरूरत पड़ी न किसी टिंचर या दवा की। खर्च तो होना ही क्या था।

—एफ० जी० नटेश ऐयर, त्रिचनापल्ली

स्वप्न दोष

बीस बरस पहले की बात है मुझे स्वप्नदोष की शिकायत जोर से थी। सप्ताह में दो-तीन बार तो जरूर हो जाता था। काफी परेशानी थी। अनेक तरह की दवा करता रहा कोई लाभ न हुआ। उस समय कलकत्ते में सुरेन्द्रनाथ कविराज बहुत मशहूर थे। मैं उनके पास गया और अपनी कष्ट-गाथा सुनाई। उन्होंने मुझे एक सरल-सा नुस्खा बताया जिससे मुझे बहुत लाभ हुआ। उन्होंने मुझे बताया कि सोते समय एक कांसे के कटोरे में ठंडा जल भरकर मूत्रेन्द्रिय तथा अंडकोष को उसमें डुबा देना चाहिए और कम-से-कम पांच मिनट तक उसमें रखना चाहिए। उसके बाद पेशाब करके सो जाना चाहिए। जल के इस प्रयोग के बाद पेशाब बहुत खुल कर होता था और नींद भी बहुत गहरी आती थी। बार-बार उठकर पेशाब करने की झंझट भी नहीं रहती थी। जो पीड़ित हैं वे इस मुफ्त के नुसखे को आजमा सकते हैं।

बंशीधर केजड़ीवाल, कलकत्ता

प्रकृति या डाक्टर

एक दिन लड़के ने बताया कि मुन्ना को ज्वर आ गया है। मुन्ना मेरा पांच वर्ष का पोता है। मेरे यहां जब कोई बीमार पड़ता है मैं अपने भरसक उसे प्राकृतिक चिकित्सा ही करने की राय देता हूं। मुन्ना से तो पूछना ही क्या था। मैंने उसे पेड़ू नहान देना शुरू किया। खाने को फल देने लगा। चिकित्सा करते छः दिन हो गए पर ज्वर नहीं उतरा। रोज किसी-न-किसी वक्त १०४ डिग्री तक पहुंच ही जाता। घरवाले घबरा गए और जब सभी मेरी चिकित्सा का विरोध करने लगे तो मुझे भी मानना पड़ा। तांगा आ गया मैं मुन्ना को डाक्टर के यहां ले चला। डाक्टर ने बच्चे को देखा और एक नुस्खा लिख दिया। दवा लेने गया तो पता चला कि नुस्खा सात रुपये का है। कई मिक्शचर थे, पेटेन्ट दवाइयां थीं। मैं पांच ही रुपये लाया था, कोई परिचित भी नहीं था। बुरा तो लगा कि पांच वर्ष के बच्चे के लिए सात रुपये की दवा। पर सोचा घर से रुपये भेजकर दवा मंगा लेंगे। वापिस आये और घर पहुंचने पर मैंने देखा कि मुन्ना को पसीना हो रहा है और ज्वर नहीं है। फिर दवा क्यों मंगानी थी। दो-तीन दिन में मुन्ना उठ बैठा और पांच-सात दिन में खेलने दौड़ने लगा। यदि दवा दी जाती तो? अच्छा प्रकृति करती नाम दवा का होता।

—चिरंजीलाल झा, जबलपुर

छोटे बच्चों में जिगर रोग

जिगर बढ़ने का रोग बच्चों को अक्सर हो जाता है और बहुत बार प्राणघातक सिद्ध होता है। दवा भी इसकी अभी तक डाक्टर वैद्यों के पास कोई निश्चित नहीं है। रोग बढ़ जाने के बाद तो यह मुश्किल से सम्भाल में आता है। पर यदि शुरू में ही रोग को जान लिया जाय तो रोग जाने का ज्यादा अवसर रहता है। जिगर बढ़ने के लक्षण ये हैं—

१—बढ़ने से पहिले जिगर अपना काम ठीक प्रकार करना छोड़ देता है।

२—जिस समय से जिगर काम करना छोड़ देता है, दस्त सफेद रग के आने लगते हैं। इसलिए जहां बच्चे को सफेद रंग के दस्त आने लगें सावधान हो जाना चाहिए।

३—बच्चा अन्न खाने के लिए बहुत मचलने लगता है। अन्न देना तो हानिकारक है ही। केवल दूध देना भी रोग के लिए अच्छा नहीं है। दूध के साथ-साथ दिन में दो बार हरे सागों का रस निकालकर उसमें जरा सा नमक मिलाकर देना बहुत लाभदायक सिद्ध होता है। पालक, बथुवा, मेथी, चौलाई, मूली, कुल्फे का साग, बन्दगोभी आदि का भी रस काम में लाया जा सकता है, टमाटर का भी। इस रस में जरा सा हरा धनियां या पोदीना भी यदि मिल जाय तो डाल दिया जाय। दो बार नीबू का रस पानी में डालकर जरा-सा नमक मिलाकर दिया जाय। यदि मीठा नीबू मिल जाय तो साधारण नीबू के बजाय वह भी काम में लाया जा सकता है।

मैंने कितने ही बच्चों के ऊपर इस पथ्य का अनु-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भव किया है और लाभ शत-प्रतिशत बच्चों को हुआ है, लेकिन अभी तक ऐसे बच्चे ही मिले हैं जिनके जिगर ने काम करना ही छोड़ा था अथवा बढ़ने की प्रारंभिक अवस्था में ही था।

अगर चिकित्सकगण इस रोग के बारे में अपने अनुभव लिखें तो बड़ी कृपा हो।

जगेश्वरदयाल वैश्य, चुरू

खांसी गई

मेरा जन्म सन् १९३६ के अक्टूबर महीने में नवरात्र के समय हुआ था इसलिए मेरे पिता (बाबू रमाचरणजी) ने मेरा नाम विजया रक्खा। यों तो और और भी नाम हैं क्योंकि मैं अपनी माता की सर्वप्रथम पुत्री हूं। शाम को मेरी बुआ जब किस्सा कहने बैठती हैं तो प्रथम मेरे जन्म की कथा एकबार नित्य मुझे सुना जाती हैं। इसलिए यह कहानी मुझे याद हो गई है।

जन्म के पहले जब मैं गर्भ में थी मेरी माता को प्राकृतिक आहार पर ही रखा गया था। माता को कमजोर देख लोग शंका करते थे कि बच्चा कमजोर या रोगी होगा। परन्तु मेरे जन्म के बाद यह भय जाता रहा। मैं खूब स्वस्थ और प्रसन्न थी। दो महीने के बाद मुझे सर्दी और हांफे की शिकायत हो गई। इसका कारण मेरे पिताजी के विचार के अनुसार मेरे आहार में मीठे का अधिक प्रयोग ही था पर एक-दो बार होमियोपैथिक दवा खाने के बाद मैं सामान्यतः प्राकृतिक उपचारों पर रखी गई और जब कभी शिकायत हुई तो उसी से अच्छी हुई। जब चार वर्ष की हुई तो मेरी खांसी बहुत तेज हो गई। लोगों के बहुत आग्रह करने पर मुझे एक वैद्य की दवा दी जाने लगी। पहले तो उससे बड़ा लाभ मालूम हुआ लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता गया खांसी का दौरा बढ़ता गया और दवा का असर कम होता गया। यहांतक कि कभी-कभी खांसी की वजह से सो नहीं सकती। यह देख मेरे पिताजी ने मेरे लिए प्राकृतिक इलाज की शरण जाना ही ठीक समझा। सब दवा रोक दी गई प्राकृतिक इलाज शुरू हुआ। दिन में एक पेड़ू नहान, कभी-कभी पैर का गरम नहान। तेल लगाकर धूप में खुले बदन आधा घण्टा खेलना। सोकर उठते ही सारे बदन की सूखी मालिश। खाने में फल और सूखे मेवे, हरी तरकारियां और उसका सूप। दिन में एकबार रोटी और हरी तरकारी। यह क्रम दो महीने तक चला। दूध बंद था। बस मेरी सर्दी और हांफे की शिकायत जाती रही। तब से मैं खूब अच्छी हूं। पर मुझे मीठा खाने की आदत पड़ गई है। इसलिए मेरे पिताजी ने बहुत सी मधुमक्खियां पाल ली हैं। जिनसे बहुत सा शहद हर साल इकट्ठा हो जाता है। अब मैं चीनी और गुड़ के बदले मधु ही खाती हूं। दूध और मट्ठा भी खूब पीती हूं। अब मेरा स्वास्थ्य अच्छा रहता है।

यह कहानी मैंने लिखी है पर मेरी मां ने इसे कुछ शुद्ध कर दिया है। इसलिए भाषा देखकर आप किसी प्रकार की संदेह न करें। कहानी बिल्कुल सच्ची है।

--विजया, मुजफ्फरपुर

(पृष्ठ २२३ का शेष)

बालक मन में सोचता है कि उसने जो बात कही या विचार प्रकट किये वे किसीकी देखा-देखी या मांग-मूंग कर नहीं किये थे। माता-पिता के असंगत व्यवहार को देखकर ही मन में ये बातें पैदा हुई थीं। मुंहजोरी करने की या हेकड़ी दिखाने की तो उसमें कोई बात ही नहीं थी। शायद मां-बाप अपनी जिम्मेदारी को छिपाने और अपना बड़प्पन जताने के लिए ही ऐसा व्यवहार करते हैं। वे इससे नावाकिफ हैं या इसे समझते नहीं हैं, ऐसी भी कोई बात नहीं। उनके दिल में यह खयाल होता रहता है कि इस तरह हम बालक को धोखे में रख सकेंगे अथवा डरा, धमका कर झूठा ठहरा सकेंगे, लेकिन उनका यह खयाल गलत है, भ्रमपूर्ण है।

बालक श्रद्धालु है, और इसी कारण वह श्रद्धा या विश्वास रखता है। जब श्रद्धा नहीं रह जाती, तब सब खतम हो जाता है। माता-पिता का असंगत व्यवहार बालकों के और उनके बीच के श्रद्धा के बांध को तोड़ डालता है अतएव आवश्यक है कि माता पिता चेतें और सजग रहें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शौच कै बार ?

श्री विट्ठलदास मोदी

शौच कै बार होता है ? और कैसा होता है, यह प्रश्न ऊपर से तो निरर्थक सा दिखाई दे सकता है पर इस प्रश्न के उत्तर से स्वाथ्य और रोग की दशा पर स्पष्ट प्रकाश पड़ता है। बहुतों से यह प्रश्न किया जाता है। उत्तर में अधिकतर लोग एक बार, कुछ दो बार और बहुत थोड़े लोग तीन-चार बार बताते हैं। एक बार वालों में एक मसल मशहूर है, एक बार योगी, दो बार भोगी और तीन बार रोगी। इस कहावत में सत्यांश न हो यह नहीं है। पर इसका सत्य समझने को हमें लौटकर उस समय की ओर देखना होगा जब योगी होते थे और भोगी तथा रोगी का ठीक अर्थ समझा जाता था। योगी दोपहर को भोजन करता था और सवेरे केवल एक बार शौच जाता था। गृहस्थ को भी संध्या-वंदन, पूजा-हवन से दोपहर के पहले छुट्टी नहीं मिलती थी, वह दोपहर और शाम को दो बार भोजन करता था और सवेरे और शाम दो बार शौच जाता था। अपना नित्य कर्म न करनेवाले और बार-बार खाकर बार-बार शौच जानेवाले को रोगी समझा जाता था। या यों कहें कि जो रोगी होता था दो से अधिक बार खाता था और तीन-चार बार शौच जाता था। बहुतों को जानकर ताज्जुब होगा कि यह पुरानी कहावत स्वास्थ्य विज्ञान की कसौटी पर सोलहों आने सही उतरती है। कै बार शौच जाना ठीक है इस बारे में वर्तमान वैज्ञानिक अनुसंधान करने वाले बताते हैं कि जै बार खाना तै बार शौच जाना। इस नियम का अपवाद बनकर सब स्वस्थ नहीं रह सकते।

मनुष्य के शरीर में पाचन के तीन मुख्य स्थान हैं। आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंत। बड़ी आंत में पाचन का काम बहुत कम रह जाता है। उसका प्रधान काम है पाचन के बाद बचे अर्थात् मल को बाहर निकालना। भोजन का आमाशय में पाचन का काम प्रायः चार घंटे में समाप्त होता है, फिर वह छोटी आंत में जाता है। इतना ही समय उसे यहां भी लगता है और बचा हुआ मल पित्त, कफ आदि को लेकर बड़ी आंत में चला जाता है। यहां उसे छै से दस घंटे तक लग जाते हैं। इससे अधिक देर तक बड़ी आंत में रहने पर वह मल की आवश्यक नमी को खींच लेती है तब मल कड़ा पड़ जाता है। कई बार खाने और एक बार शौच जाने वालों के मल की जांच करने पर पता चला है कि वह मल पचास या इससे अधिक घंटे तक बड़ी आंत में पड़ा रहता है। वह आंत के अपने जोर से कम बल्कि ऊपर से आनेवाले नये मल के बोझ से ही अधिकतर नीचे सरक कर बाहर होता है। मल में दुर्गन्ध होने का भी कोई कारण नहीं है। छोटी आंत के अंत तक पहुंचने में पचे भोजन में किसी प्रकार की बदबू नहीं होती और न सड़न का कोई चिन्ह ही। जिनके मल में दुर्गन्ध है उन्हें समझ लेना चाहिए कि बड़ी आंत में मल जरूरत से ज्यादा देर तक रहा है। नवजात शिशु, अर्ध-जंगली मनुष्य, बनावट में मनुष्य से मिलनेवाले बंदर, हृष्ट पुष्ट बच्चों एवं स्वस्थ मनुष्यों के मल में किसी प्रकार की बदबू नहीं होती। बच्चे जंगली मनुष्य और बंदर हाजत होते ही शौच जाते हैं और स्वस्थ बच्चों की आदत का अध्ययन करने पर उनके शौच जाने एवं भोजन करने का समय बड़ा नियमित मिला है। उन्हें शौच खुलकर होता है जिससे एक बार का सारा मल बाहर हो जाता है और बड़ी आंत में इकट्ठा होकर पुराना नहीं पड़ने पाता।

मल कैसा हो ?

साधारणतः समझा जाता है कि मल बंधा हुआ होना चाहिए और उसमें थोड़ी बदबू होना बुरा नहीं है। पर यह बात नहीं है। बंधा मल कब्ज का चिन्ह है। सुसभ्य समाज में प्रायः सभी को कब्ज रहता है जिससे मल खुश्क और कठिन हो जाता है। अतः मल के सम्बन्ध में लोगों के मन में यह गलत विचार घर कर गया है। मल हमेशा नरम ही होना चाहिए और उससे किसी प्रकार की बदबू नहीं आनी चाहिए। जो मांस मछली आदि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जल्द सड़नेवाली चीजें नहीं खाते और जिनके भोजन में फल, तरकारियां, अन्न और दूध आदि की प्रधानता रहती है उनके मल में करीब-करीब बू नहीं आती और हुई तो हलकी जैसी स्वस्थ छोटे बच्चों के मल में। हां मांसाहारी के मल में बदबू आये बिना नहीं रह सकती। मांस, पाचन के लिए आवश्यक आमाशय की गर्मी के संसर्ग से सड़ने लगता है और दुष्पाच्य होने के कारण उसका थोड़ा बहुत भाग बिना पचा रह ही जाता है जिसमें आंतों में पहुंचने पर सड़न उत्पन्न हो जाती है। तृणाहारी बछड़े और मांसाहारी कुत्ते के मल की तुलना करने से यह बात सरलता से समझ में आ सकती है। सड़न कब्ज होने पर ही उत्पन्न होती है और कब्ज गलत भोजन करने या मल के अधिक देर तक बड़ी आंत में रहने या रुकने के कारण होता है। बड़ी आंत की मल को बाहर निकालने की शक्ति धीरे-धीरे कम होती जाती है। वे ढीली पड़ जाती हैं, फैल जाती हैं, उनकी दशा कुछ लकवा मारे अंग की सी हो जाती है। ऐसी आंत आंव का अड्डा बन जाती है। इससे कभी-कभी अपेन्डिसाइटिस और नासूर जैसे घातक रोग हो जाते हैं।

सारांश भोजन के पूरे पाचन में १४ घंटे से १८ घंटे तक लगते हैं, इस हिसाब से जो भोजन आज दोपहर को बारह बजे किया जाय उसका मल कल सवेरे छै बजे तक और जो भोजन शाम को आठ बजे किया जाय उसका मल दिन में दो बजे तक और सवेरे सात बजे जो नाश्ता किया जाय उसका मल उसी दिन रात के नौ दस बजे तक निकल जाना चाहिए। जागते रहने पर भोजन का पाचन तेजी से होता है पर सो जाने पर पाचन की गति बहुत मंद पड़ जाती है।

शौच की आदत

शौच होना आदत की बात है। एक ही बार शौच वाले आवश्यकतानुसार दो या तीन बार की आदत डाल सकते हैं। आलसी को काम में लगाने की भांति कुछ कठिनाई पड़ेगी। जो भोजन के उचित परिवर्तन से दूर की जा सकती है। ढीली आलसी आंत को काम में लगाने के लिए फुजले—खुज्झे (cellulose) की सहायता देनी होगी। यदि मल को चिकनाहट देनेवाली ग्रन्थियां सूख गई हैं, उन्होंने अपना काम बन्द कर दिया है तो उन्हें चिकनाई की मदद बाहर से पहुंचानी होगी।

बाहरी सहायता पाकर काम करने लगने पर आंत की धीरे-धीरे स्वाभाविक शक्ति का विकास होगा और समय पाकर चट अपना काम आप करने लगेंगी। तब अतिरिक्त सहायता वैसे ही छूट जायगी जैसे सशक्त हो जाने पर कमजोर की लकड़ी।

कब्ज का कारण क्या है?

कब्ज का कारण तो हमारा भोजन को सुधार कर चक्षुप्रिय बनाकर खाना है। हम सब अन्नों की भूसी निकाल देते हैं, सब तरकारियां हम खूब छील कर खाते हैं। वस्तुतः खाद्य के जो भाग हम अज्ञान वश निकाल देते हैं वे कुदरत की ओर से आंतों को हरकत देने के लिए होते हैं। बिना हरकत के आंत की सफाई कैसे हो? लकवा मारे हाथ से क्या हो सकता है। मशीनों ने भी भोजन को इस प्रकार सफेद निस्सत्व बनाने में बहुत मदद पहुंचाई है। इसकी कृपा से साफ सफैद मैदा मिलने लगा और बाटा के सफेद पालिशदार बूट सरीखे चमकते चावल। गेहूं से जिस चोकर को निकाल कर सफेद मैदा या आटा बनाया जाता है वह चोकर आज सर्वश्रेष्ठ आंत सहायक साबित हुआ है। दुर्भाग्यवश लोग अभी तक इसकी उपयोगिता से परिचित नहीं हो पाये। कुछ नाजुक तबियतों का खयाल है कि उससे आंत छिल जाती है। डाक्टर वैद्य इस बारे में उतने ही बुद्धू हैं जितने उनके मरीज। इसीलिए खुद वे कब्ज के वैसे ही शिकार रहते हैं जैसे उनके रोगी। रोगी बेचारा तो उनसे आकर रोता है पर वह किससे रोवें? उनका ज्ञान उन्हें चुप रहने को मजबूर करता है। डाक्टर से कब्ज की शिकायत करने पर रोगी को दवा की पुड़िया पकड़ा देते हैं। कब्ज के प्रसार का अन्दाजा लगानेवालों ने इस बात से इस रोग के सब से अधिक फैले होने का अनुमान किया है कि आज दुनिया भर के रोगों की दवाइयों से कब्ज की दवा अधिक बिकती है। इसलिए नहीं कि फायदा करती है बल्कि इसलिए कि दवा से कदापि स्थायी रूप से कब्ज नहीं जाता। बार-बार लाचार होकर उसे खाना पड़ता है। निरापद दिखाई देनेवाली ये दवाइयां आंतों को खरोंच डालती हैं। आंत इनकी मार से, जलन से पहले तो कुछ अधिक काम जरूर करती

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैं पर धीरे-धीरे वे सुस्त हो जाती हैं और फिर कड़ी से कड़ी विरेचक दवा भी उन पर काम नहीं करती।

चोकर मुंह में डालने पर जबतक वह पेट में नहीं चला जायगा मुंह उस पर अपना काम करता रहेगा। यही हाल आंतों का भी है। चोकर का कुछ अंश छोड़कर सारा पचता नहीं है। पाचन में उसका घनत्व कम नहीं होता बल्कि पानी से भीग कर वह कुछ बढ़ ही जाता है। आंत की चूड़ी की शकल की मांस पेशियां उसे तबतक बाहर निकालने का प्रयास करती रहती हैं जबतक वह सारा का सारा निकल नहीं जाता। खाली आंतें भी मुंह की तरह कोई काम नहीं करतीं। जब चोकर आंतों में पहुंचता है तो जबतक चोकर का एक एक कण निकल नहीं जाता आंत काम करती रहती है। अतः कब्ज के रोगी को, जिन्हें आंत से काम लेना है चोकर को अपना प्रधान सहायक बनाना चाहिए। उन्हें साफ चोकर जिसमें किसी तरह का कूड़ा करकट न हो प्रत्येक भोजन के साथ खाना चाहिए। दिन भर की पूरी मात्रा चार तोले की है। स्वादिष्ट बनाने के लिए चोकर को पानी में धोकर सुखा लेना चाहिए फिर तवे पर थोड़ा भून लेना चाहिए चोकर फलों के साथ, तरकारी में मिलाकर, दलिये के साथ पकाकर या आटे में अतिरिक्त डाल कर या भोजन के बीच में सूखा भी खाया जा सकता है। प्रत्येक भोजन के साथ रुपये सवा रुपये भर ले सकते हैं। रोटी में मिला कर पकाने के लिए तीन हिस्सा आटा एक हिस्सा चोकर लेना चाहिए।

इसबगोल

आंत के काम को दुरुस्त करने में दूसरा मददगार इसबगोल होगा। इसबगोल का प्रयोग आंत की बीमारी में बराबर होता है। दस्तों को वह रोकता है यह सब जानते हैं; पर कब्ज दूर करने में भी यह सहायक है यह कम लोगों को विदित है। जिसकी आंत में चिकनाहट पैदा होना कम हो गया है उनके लिए इसबगोल का प्रयोग बहुत आवश्यक है। पानी में भिगोने से यह लुआबदार और दही सा हो जाता है। मल को आंत से सरकाने में मदद करता है। इसका प्रयोग दवा की तरह नहीं भोजन की तरह करना चाहिए। कुछ दिनों तक प्रत्येक भोजन के साथ यह रहे। भिगोये इसबगोल में शहद, फल का रस या थोड़ा सा गुड़ डाल देने से सुस्वादु खाद्य बन जाता है। इसकी दिन भर की मात्रा सवा तोला है। इतना एक बार में या दो बार में करके ले सकते हैं। इसबगोल से पन्द्रह गुने पानी में दो तीन घंटे उसे भिगोना चाहिए और तब लेना चाहिए। भूसी लेनी हो तो इतने ही वजन की भूसी लें। उसे भिगोने की जरूरत नहीं होती फांक कर पानी पी लें। दोनों चीजें साफ और अच्छी लेनी चाहिए।

चोकर या इसबगोल या दोनों की मिली-जुली मदद से आवश्यकतानुसार दो या तीन बार शौच होने की आदत आसानी से डाली जा सकती है। बहुत कम आदमियों की आंतें होंगी जो इनकी मदद पाकर उचित काम न करने लगें और समय पाकर उनमें स्वाभाविक बल न आजाय।

कुछ ऐसी निश्चेष्ट आतें भी होती हैं जो इसबगोल और चोकर की सहायता पाकर भी शुरू में पूरा काम नहीं कर पाती। ऐसी दशा में एनिमा का समुचित प्रयोग आवश्यक है। एनिमा[1] रात को सोने के पहले लेकर आंतों को साफ कर लेना चाहिए। एनिमा का पानी हलका गुनगुना रहे। करीब सेर भर पानी लेना काफी होगा। पर एनिमा पर ही आश्रित न रहा जाय। चोकर इसबगोल का भी प्रयोग हो। शौच के लिए समय पर पाखाने में जरूर पहुंच जाना चाहिए और एनिमा तो ऐसी ही हालत में लिया जाय जब आंत पूरी तरह साफ न होती हो।

बच्चों में आदत डालें

अक्सर बच्चे खेल में भूले रहते हैं और उनके शौच जाने का समय टल जाता है। अधिकतर बच्चे एक बार ही शौच जाते हैं और कई तो दो तीन दिन में एक बार। माता-पिता एवं अभिभावकों को इस ओर विशेष ध्यान रखना चाहिए। बचपन में अच्छी या बुरी आदत आसानी से पड़ सकती है। बच्चों को निश्चित समय पर तीन बार शौच के लिए भेजना ही चाहिए। जिन बच्चों का पेट साफ रहता है वे बीमार नहीं पड़ते, उनकी पाचन क्रिया ठीक रहती है, वे खूब सोते हैं, वे रोते

[शेष पृष्ठ २३४ पर]

१. एनिमा के बारे में विशेष 'जीवन-साहित्य' के दिसंबर १९४२ के अंक में देखें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोजन पर

प्रिय संपादकजी,

मुझे खुशी हुई कि आपने मेरी नम्र सम्मति पर ध्यान देकर श्री बिरलाजी की श्रद्धांजलि 'श्री जमनालालजी', अपने पाठकों को भेंट की। इसके लिए धन्यवाद !

अगली पुस्तक के लिए आप कठिनाई का अनुभव क्यों करते हैं ? यह पुस्तकांक 'भोजन' पर निकालिए। आपके कुदरती इलाज में तो भोजन खासुल-खास चीज़ है, उसका ज्यादा दारमदार ही उसपर है। वहां तो अधिकांश में यह माना ही जाता है कि 'भोजन ही दुख ऊपजै, भोजन ही दुख जाय'। और यों भी जीवन में भोजन सबसे जरूरी चीज़ है। कहा है, 'भूखे भजन न होय गोपाला, यह लो कंठी यह लो माला'। और सब चीजें पुरानी पड़ जाती हैं पर भोजन का विषय कभी पुराना नहीं पड़ता। जब से जीव जन्मता है और जबतक जीता है नित्य भोजन में स्वाद पाता है।

भोजन के विषय पर यूरोपीय भाषाओं में तो हजारों पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं। भारतीय भाषाओं में इस विषय पर नाम को थोड़ी-सी पुस्तकें हैं। हिन्दी में भोजन संबंधी साहित्य की वृद्धि की आवश्यकता से इनकार नहीं किया जा सकता।

फिर, आपके अंकों में प्रश्नोत्तर में तथा यों भी भोजन संबंधी बातों की, प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइड्रेट, क्षार, विटैमिन इत्यादि की चर्चा आती ही रहती है। अगर इस संबंध में एक पूरा अंक निकालकर उसमें सब चीजें पाठकों को यथायथ समझा दी जायं तो आप बारबार एक ही चीज को दोहराने के श्रम से बच जायंगे। और आवश्यकता पड़ने पर पाठकों को उस अंक की ओर (जैसे परिशिष्ट की ओर दिया जाता है,) इशारा कर सकते हैं। यह ठीक है कि वर्तमान अंक के दूने या तिगुने रूप में भी आप भोजन की सब बात नहीं दे सकेंगे; फिर भी बहुत कुछ काम की बातें देना संभव है। और अगर पाठकों को पसंद आवे तो एक के बजाय दो अंकों में सब सामान देने में भी हर्ज न होगा।

ऐसा कोई नहीं है जो खाये बिना जीता हो, पर बहुत कम ऐसे हैं जो यह जानते हों कि किस खाने से मनुष्य शरीर और मन से स्वस्थ रह सकता है। खाने के बारे में लोगों में तरह-तरह की खामखयाली फैली हुई है, कुछ समझते हैं जितना ज्यादा खाया जा सके उतना स्वास्थ्य के लिए बेहतर है, अधिकांश की यह धारणा है कि पौष्टिक पदार्थों का अधिक-से-अधिक सेवन मनुष्य के लिए लाभदायक है, कुछ का यह मानना है कि भूख भर खाओ—पर उन्हें यह पता नहीं कि भूख भरती कहां है। उसका अर्थ वह लगा लेते हैं गले तक ठूंस लो। कुछ का यह मत है कि जो अपने को पचे वह खाओ—इसके लिए एक कहावत गढ़ ली गई है, आप रुच भोजन पर रुच सिंगार'। यह कहावत तब ठीक हो सकती जब कि हमने अपनी रुचि को दुरुस्त रखा होता। इसी तरह के अनेकानेक संस्कार भोजन के संबंध में हैं। अगर भोजन की बात लोग ठीक-ठीक जान जायं तो सैंकड़े पचहत्तर बीमार पड़ने से बच जायं और पड़े हुओं में सैंकड़े पचहत्तर अच्छे हो जायं; दवा और डाक्टर से बहुत कुछ जान बची रहे।

मैंने तो एक दिन यों ही बैठे-बिठाये 'भोजन' विषय पर लिखने को एक तालिका बनाई थी। सौ के करीब शीर्षक हो गये होंगे। आपके यहां जो लेखक पुस्तक लिखना चाहेगा वह मेरी शीर्षक सूची से भी कुछ लाभ उठा सकेगा। यहां सूची देकर आपका स्थान रोकना उचित नहीं जान पड़ता। किसी लेखक के लिए आप चाहेंगे तो भेज सकूंगा।

एक दृष्टि से इस समय भोजन पर विचार करना और भी जरूरी है। युद्ध के कारण सभी चीजें महंगी हो रही हैं पर खाद्य-पदार्थों की महंगी तो लोगों को

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बुरी तरह अखर रही है। बहुतेरी विलासिता की चीजें हैं जिनके नितांत अभाव होने में भी कुछ हर्ज नहीं है और होजाय तो दुनिया सुखी ही होगी। और कुछ ऐसी चीजें हैं कि जिनके बिना कुछ साल काम चलाया जा सकता है; कुछ के बिना महीनों, जैसे कपड़ों को सी-टांककर एहतियात से रखा जाय तो दो-चार महीने काम चल जायगा। पर भोजन बिना तो कई दिन भी कठिनाई से ही बीतते हैं। लोगों के मन में महंगी के कारण भय बैठा हुआ है और सबसे बड़ा डर यह लग रहा है कि शायद कोई दिन ऐसा आ जाय कि गरीबों को खाने को ही न मिले। आप यदि लोगों को अपने 'भोजन' अंक से इस संबंध में कुछ सहायता दे सकें तो बड़ा काम होगा। आप एक के बदले में दूसरी चीज खाने को बतला सकते हैं, कम दाम की पोषक वस्तुओं से गुजर करने की तरकीब बतला सकते हैं, भोजन के पदार्थों का जो अपव्यय हो रहा है उसकी ओर ध्यान आकर्षित कर सकते हैं।

यद्यपि इनमें कुछ बातें ऐसी हैं कि जिन्हें सरकार आसानी से कर सकती है, पर विदेशी सरकार से ऐसी उम्मीद करना शायद उचित न हो।

कहा तो यह जाता है कि लोगों की सुख-सुविधा के लिए—कम-से-कम भोजन-वस्त्र की सुविधा की बात तो उसमें शामिल होगी ही—यह लड़ाई लड़ी जा रही है। पर यहां तो बीच में ही भोजन की महंगी से लोगों की जान पर आ बनी है। जब जीयेंगे तब न आपकी सुख-सुविधा का स्वाद लेंगे।

आपको अपने उस अंक के सिवा भी किसी जानकार से इस विषय पर कुछ लेख लिखवाने चाहिए कि आखिर हिंदुस्तान में यह अन्न की इतनी महंगी क्यों है। क्या अन्न की खपत बढ़ गई है? हिसाब से तो खपत कम होनी चाहिए, क्योंकि लड़ाई से आदमी मरते ही ज्यादा हैं, लड़ाई कोई उपज तो बढ़ाती नहीं है? क्या हिंदुस्तान की पैदावार इसी एक साल में घट गई है? क्या जमीनें परती पड़ी हुई हैं? क्या जमीनों पर काम करने वाले किसान युद्ध में चले गये हैं? या लड़ाई में लोगों की खुराकें बढ़ गई हैं? क्या यहां से विदेश अन्न जाने लगा है? अथवा विदेश से जो कुछ आता था उसके न आने की वजह से यह तंगी है? सरकार युद्ध के लिए खरीद-कर स्टाक कर रही है? या जनता के सिर ज्यादा इकट्ठा-कर रखने का इलजाम लगाकर अपना दोष ढांकना चाहती है? सारी चीजों का बारीकी से अध्ययन करके समस्या का हल निकालना चाहिए।

भोजन-शास्त्र की दृष्टि से कुछ चीजें तो सबके सामने हैं। चीनी के बारे में मेरा कहना है कि आज के इस कठिन काल में ईख की बोआई आसानी से तीन चौथाई तक कम की जा सकती है और उसका गुड़ बना कर लोगों की आवश्यकता भर का तैयार हो सकता है। चीनी बनाने में किस प्रकार भोजन-तत्त्व नष्ट होता है यह आज किसीसे छिपा नहीं है। लाखों मन शीरा जो नालियों में बहाया जाता है वह गुड़ के रूप में रहकर लोगों के शरीर में रक्त बहाने में सहायता कर सकता है। लाखों मन सामान को यों नष्ट करना, चीनी बनाने में लाखों मन ईंधन का अपव्यय और इतनी मनुष्य शक्ति का! चीनी बनाने में एक प्रकार का अपव्यय नहीं है, अनेक प्रकार का घोर अपव्यय है। चीनी के विरुद्ध चोटी के भोजन-विशारद, अमेरिकन और यूरोपियन लेखकों की अनेकानेक ऐसी पोथियों के नाम सामने रखे जा सकते हैं कि जिनमें उन्होंने (white sugar) सफेद चीनी को (white poison) सफेद जहर कहकर संबोधित किया है। ईख से बची हुई धरती में नाज की खेती करके लोगों का संकट दूर किया जा सकता है।

दूसरे, शराब बनाने में जो अनेक खाद्य पदार्थों का नाश किया जाता है वह बचाया जा सकता है। लोगों का स्वास्थ्य बनेगा ओर भूख बुझेगी।

एक बार श्री राजेन्द्रबाबू से हिसाब सुना था कि अकेले बिहार में ताड़ के जो पेड़ हैं उनसे करोड़ों मन गुड़ बन सकता है। उसकी ताड़ी पी-पीकर लोग तबाह होते हैं। क्यों न उसका गुड़ बनाया जाय और ईख की खेती से जमीन बचाकर उसमें नाज उपजाया जाय? ताड़ के पेड़ तो सारे भारत में फैले हुए हैं।

मैंने अपना दृष्टिकोण इस संबंध में आपके सामने रखा है, आशा है आपके और पाठक भी इस संबंध में आपको उचित सलाह देंगे।

विनीत

'जीवन-साहित्य' का एक प्रेमी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

सूर्य भगवान्

यों तो सारे जगत में ही सूर्य भगवान का महत्त्व है। पर प्राकृतिक चिकित्सा में सूर्य का बड़ा महत्त्व है। हिंदुओं में तो यह सभी देव माने गये—पृथ्वी को माता, जल को साक्षात भगवान कहा ही है। सूर्य को आमतौर से सूर्य भगवान कहते ही हैं, पवन को पवनदेव माना ही है। सूर्य की तो अपने यहां विशेषरूप से उपासना होती है। पर यह उपासना यही बताती है कि कभी हम सूर्य का महत्त्व समझते थे। आज तो हम उसे भूल गये हैं। सूर्य की प्रातःकालिक किरणों में क्या गुण हैं यह हम अब योरप से सीखने चले हैं। हम वहां से लेते हैं कि खाने की वस्तुओं में उन किरणों से विटामिन 'डी' आता है। वहां तो इसकी हीलियोपैथी के नाम से एक चिकित्सा प्रणाली ही चल गई है। कई इसके बड़े-बड़े आचार्य हो गये हैं उनमें रोलियर का नाम बहुत प्रसिद्ध है। सूर्य के प्रकाश से इन्होंने बड़े बड़े रोगियों को जिन्हें डाक्टरों ने नाउम्मीद बताकर हाथ खींच लिया था अच्छा कर दिया।

हरियाली की शोभा देखकर किसका जी खुश नहीं होता। यह सारी हरियाली कहां से आती है? सूर्य ही से तो। पौधे को सींचिए, हवा में रखिए, आकाश के नीचे रखिये पर सूर्य के प्रकाश से हटा लीजिये, वह पीला पड़ने लगेगा। संसार की सारी शोभा सूर्य से ही है।

बड़ी-बड़ी रोग की कीटाणु नाशक दवाइयां जो काम नहीं कर सकतीं वे सूर्य की किरणें करती हैं। स्थानों की स्वच्छता और किसी तरह इतनी नहीं हो सकती जितनी धूप से होती है। पृथ्वी पर सूर्य, वायु और जल प्रकृति के बड़े शोधक एजेंट हैं। उनमें सूर्य मुख्य है।

एक प्रकार से देखा जाय तो जगत का जीवन-दाता ही सूर्य है। सूर्य न हो तो खेती न हरी-भरी हो न पके। अगर सूर्य न हो तो फल वृक्षों पर पकने के बजाय सड़ जांय। जो सूर्य गर्मी में घासों के जलाने का काम करता है, वही असाढ़ सावन में पानी के संयोग से खेती को हरियाली देता है। इससे आपको यह सिद्धांत मालूम होगा कि सूर्य की गर्मी और जल की शीतलता और मिट्टी का संयोग बीज को प्राणदान देता है। फिर मनुष्य जल, मिट्टी और सूर्य का यथोचित उपयोग करे तो वह क्यों न जीवन प्राप्त करे, क्यों न हरा-भरा हो।

बहुत लोग हैं जो साबुन, उपटन, स्नो, लिपस्टिक और तेल फुलेल लगाकर अपने चेहरों की शोभा बढ़ाना चाहते हैं पर वे नादान यह नहीं जानते कि सच्ची सुन्दरता पाने के लिए सूर्य की उपासना करनी चाहिए। वास्तविक गुलाबी रंग जो गुलाब में है वह उसी सूर्य का है। अमीर लोग बच्चों को गुड्डी गुड्डे की तरह कपड़ों से सजाकर रखने में सम्मान मानते हैं पर वे यह नहीं जानते कि वे अपने बच्चों के साथ दुश्मनी पाल रहे हैं। बच्चों को प्रातःकाल की धूप में नंगे खेलने, कूदने, घूमने दीजिये और आप भी थोड़ी देर नंगे होकर प्रातःकालिक धूप लीजिए। बहुत तरह की बीमारियों से बचेंगे और जो हुई रहेंगी उन्हें धता बता सकेंगे। चेहरे का पीलापन जाकर सूर्खी आ जायेगी।

पूज्य महात्माजी का उपवास

पिछला महीना पूज्य महात्माजी के उपवास के कारण भारतवासियों के लिए बड़े कष्ट का बीता। पर उस भगवान का हम पर कितना अनुग्रह है कि उसने हम असहायों की लाज रखली और इस अग्नि-परीक्षा में से बापू को सकुशल पार कर दिया। इन अग्नि-परीक्षा के दिनों भगवान् से प्रार्थना करते हुए कभी-कभी हृदय भर आता था और मन शंकित होने लगता था कि कहीं बापू हमें असहाय तो न छोड़ जायँगे? अति स्नेहः पापशंकी। पर **जाको राखै सांइयां, मार न सकै कोय।**

महात्माजी ने उपवास क्यों किया यह समझने के लिए वाइसराय के साथ हुआ उनका संपूर्ण पत्र-व्यवहार पढ़ना ज़रूरी है। पाठकों के लिए वह इस अंक के अंत में दिया जा रहा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न—क्या स्वप्नदोष होना जरूरी है ? औरतों को भी होता है ? कै बार हो तो स्वाभाविक समझा जाय ?

—शिवशंकर लाल, टी० टी० आई इंचार्ज, गोरखपुर

उत्तर—स्वप्नदोष होना जरूरी नहीं है। एकाध महीने या कई महीनों पर हो जाने में उतना हर्ज नहीं है। उसे स्थायी रोग नहीं समझेंगे। पर मन और मेदे की खराबी तो मानेंगे ही। स्त्रियों को भी स्वप्नदोष होता है।

प्रश्न—दो साल से मेरे हाथ की उंगलियों के सिरे पर अंधे फोड़े हो रहे हैं। अवतक वे सात बार निकल चुके हैं। दाहिने हाथ की बिचली उंगली में तो तीन बार निकल चुके। जब ये फोड़े निकलते हैं तो उंगली सूज कर लाल चमकीली हो जाती है, चमक और दर्द बना रहता है, तनाव बढ़ जाता है। फोड़े जल्दी नहीं पकते, दो तीन हफ्ते लग जाते हैं। शुरू में दो बार डाक्टर से चिराये पर चिराने के बाद मालूम हुआ कि फोड़ा पका नहीं है। तब से चिराता नहीं, कष्ट सहकर उन्हें अपने आप फूटने देता हूं। क्या आप कोई उपाय बता सकते हैं, जिससे आगे फोड़े न हों और हों तो जल्द अच्छे हो जायं ?

—प्रागनारायन, आगरा.

उत्तर—इन फोड़ों का कारण आप उंगली में न ढूंढकर सारे शरीर में ढूंढिए। यदि शरीर में विजातीय द्रव्य न हो तो ये फोड़े कभी न हों। अतः फोड़े न हों इसके लिए सारे शरीर का परिशोधन होना चाहिए और साथ-साथ फोड़े की चिकित्सा भी। अब जब फोड़ा होने के लक्षण प्रतीत हों तो तुरन्त उपवास शुरू करें और पानी पीते रहें। रोज एनिमा लेकर आंतें भी साफ करते रहें। उंगली में दिन में तीन-तीन घंटे के लिए दो बार पानी से भीगी पट्टी बांधें और पट्टी को तर करते रहें। रात को भी यही पट्टी बांध कर सो रहें और रात भर रहने दें। तीन चार दिन की ही इस चिकित्सा से उम्मीद है कि फोड़ा गायब हो जायगा। पर यदि उपवास और एनिमा के बावजूद भी फोड़ा बढ़ता रहे तो चौथे दिन से केवल दूध पीकर रहें। दो-दो घंटे पर आध सेर दूध लें और फोड़े पर पूर्ववत् पट्टी बांधते रहें। पट्टी फोड़े के फूटने पर भी बांधी जायगी। दूध के इस प्रयोग से फोड़ा जल्द पक जायगा, बह जायगा और सूख जायगा।

फोड़े पर दिन में दो बार दस-दस मिनट के लिए धूप भी दिखाएं और एक बार सवेरे लगभग नौ बजे खुले शरीर पर बीस मिनट तक धूप लें।

फोड़ा सूख जाने पर साधारण भोजन पर आ जायं पर यदि उपवास से ही फोड़ा गायब हो जाय तो उसके बाद हफ्ते दो हफ्ते फल और दूध के भोजन पर जरूर रहें इससे शरीर की उचित सफाई में मदद मिलेगी।

इस विधि पर चलकर यदि आप अपने फोड़े को अच्छा करेंगे और फिर अपना स्वास्थ्य उचित कसरत एवं भोजन से उन्नत बनाएंगे तो फिर आप इन फोड़ों के फेर में न पड़ेंगे। एक ही उंगली में बार-बार फोड़ा होते रहने से वह कभी-कभी सूख जाती है और उसकी हड्डी पतली पड़ जाती है। आप इससे सजग रहें।

प्रश्न—अक्सर औरतों को बेहोशी सी आने लगती है, लोग इसे हिस्टीरिया रोग कहते हैं। ऐसी दशा में उन्हें क्या सहायता दी जा सकती है ?

—लक्ष्मीप्रसाद, माहो

उत्तर—हिस्टीरिया का दौरा स्नायुओं पर किसी विशेष प्रकार का धक्का—मानसिक अधिक, शारीरिक कम—लगने पर आता है। वस्तुतः यह दौरा इतना खराब नहीं होता जितना ऊपर से दिखाई देता है। जिन औरतों ने अपने को बस में करना नहीं सीखा है वे इस दौरे के वक्त रोने चिल्लाने और सिसकने लगती हैं। कभी-कभी हाथ पैर और अंग-प्रत्यंग हिलने लगते हैं, रोगिणी लोटने लगती है पर उसे इतनी चेतना अवश्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रहती है कि लौटने में किसी चीज से टकरा कर चोट न खाले। यदि ऐसे समय उसकी उपेक्षा की जाय और उसे मालूम हो आय कि उसकी इस दशा से न तो लोग घबराते हैं न किसी प्रकार की सहानुभूति प्रकट करते हैं तो वह जल्द उठ बैठती है। बिगड़े लड़कों के अस्तित्व को न मानना कभी-कभी उनको रास्ते पर लाने का सबसे अच्छा उपाय साबित होता है।

पर हमारे कहने का यह मतलब नहीं है कि ऐसे सभी रोगी बनावटी होते हैं और न हिस्टीरिया-सा कोई रोग होता है। यह रोग स्त्रियों को ही अधिकतर होता है और उनकी उस हालत में उन्हें किसी प्रकार की चिकित्सा देना संभव नहीं होता। यदि रोगिणी पी सके तो उसे कुछ गरम चीज पिलानी चाहिए—गरम पानी गरम दूध या नीबू शहद मिलाया गरम पानी। उसके पैरों को गरम पानी में रखना चाहिए और सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया बांध देना चाहिए। गरम पानी में पैर न भी रखा जाय तो भी सिर पर ठंडे पानी के प्रयोग से लाभ होगा। तौलिये के अभाव में सिर पर पानी छोड़ने से भी लाभ पहुंचेगा। यदि कोई स्त्री परिचारिका मिल सके तो रीढ़ की हड्डी पर ठंडे पानी की पट्टी रखवानी चाहिए इससे तुरंत बेहोशी जाती देखी गई है।

बेहोशी जाने के बाद शरीर-ताप जितने गरम पानी में आधे घंटे तक लेटने से बेहोशी से आई थकान शीघ्र चली जाती है और स्नायु शांत हो जाते हैं। लंबे टब के अभाव में गरम पानी में नहाने से भी काम चल सकता है।

प्रश्न—पैर भीगने से, रात की ठंडी हवा लगने से सर्दी जुकाम होजाता है और आदमी के बीमार पड़ने का डर रहता है यह कहांतक सही है?

—चंद्रराज भंडारी, इंदौर

उत्तर—इन सब कारणों से तो नहीं पर डर से आदमी जरूर बीमार पड़ जाता है। बहुत से आदमी तो हमेशा इसीलिए बीमार रहते हैं क्योंकि वे हमेशा किसी न किसी डर से चिन्तित और परेशान रहते हैं। माता-पिता और अभिभावक अक्सर बच्चों को शुरू से ही इससे, उससे डरना सिखाते रहते हैं। यह फल मत खाओ इससे बीमारी हो जायगी, दूध उबाल कर पियो नहीं तो कीटाणु लग जायंगे। इस तरह हजार तरह के डर मन में समाए रहते हैं। वस्तुतः किसी चीज से भी डरने की जरूरत नहीं है। डर केवल यही चाहिए कि कहीं हम गलती न करें। पर स्वस्थ मस्तिष्क में तो यह डर भी नहीं होता क्योंकि कोई भी स्वस्थ मनुष्य गलती करने की बात सोचता ही नहीं। डर उस नीच शत्रु की तरह रहता है जो कभी प्रकाश में नहीं आता। वह बिना आगाह किये सामने नहीं पीठ पर चोट करता है। इसे किसी तरह का स्थान देना उचित नहीं है।

प्रश्न—यदि भोजन के साथ प्रतिदिन थोड़ा शहद लिया जाय तो स्वास्थ्य के लिए हानिकर होगा?

उमानाथ वाजपेयी, जमालपुर

उत्तर—शहद भोजन के साथ लेना ठीक है, खासतौर से जब मीठे की चाह हो। शहद शुद्ध होना चाहिए। इसमें कई विटामिन और क्षार होते हैं। शहद त्वचा को लावण्य प्रदान करता है और इसके खाने से शक्ति मिलती है। पर शहद उस भोजन के साथ न हो जिसमें रोटी या चावल के साथ मांस हो या दाल अधिक हो। दाल और मांस में प्रोटीन अधिक होती है इसके साथ श्वेतसार अर्थात रोटी चावल आलू के खाने से वह दुष्पाच्य होजाता है; और जब इसके साथ गुड़ या शहद होता है तो सड़न उत्पन्न हो जाती है। शहद का दूध और फल के साथ खाना सर्वोत्तम है।

वि० दा० मोदी

(पृष्ठ २२९ का शेष)

नहीं! वे प्रसन्न वदन रहते हैं, उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन नहीं होता। वे ठीक पढ़ते और ठीक बढ़ते हैं। जिसका पेट साफ रहता है, उसकी त्वचा स्वच्छ, जिह्वा मैल रहित, श्वास सुगन्धित, क्षुधा तीव्र, दिमाग साफ और मन आशाओं से परिपूर्ण रहता है। उसे रोग नहीं लग पाते और काम करने की उसमें अनुपम शक्ति रहती है। याद रखिए पेट का साफ रहना आधा भगवान मिलना है और थोड़े से ध्यान देने से यह सबके लिए संभव है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ने उपवास क्यों किया ?
कारण और रहस्य

[महात्माजी के २१ दिन के उपवास का रहस्य और कारण समझने के लिए वायसराय लार्ड लिनलिथगो के साथ हुआ उनका संपूर्ण पत्र-व्यवहार अध्ययन और मनन की चीज है। इस पत्र-व्यवहार में महात्माजी ने वायसराय को अपना पहला पत्र १४ अगस्त को लिखा था जो परिशिष्ठ के तौर पर अंत में दिया गया है। उसके साथ ही वायसराय का उत्तर और गांधीजी का प्रत्युत्तर भी दिया गया है। इनके पहले उसे पढ़ना चाहिये। —संपादक]

(१)
महात्मा गांधी का पहला पत्र
(व्यक्तिगत)

नये साल के पहले की शाम
सन् १९४२

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

मेरा यह पत्र बहुत ही व्यक्तिगत है। मेरे हृदय में आपके विरुद्ध जो संघर्ष चल रहा था उसको मैंने बाइबिल की शिक्षा के विरुद्ध बहुत दिन अपने हृदय में ही दबाए रखा; लेकिन मेरे हृदय में आपके विरुद्ध जो भावनाएँ उमड़ रही हैं उनको जाहिर करके उनका बोझ अपने हृदय से हटाए बिना मैं इस साल को नहीं गुजरने दूंगा। मैंने खयाल किया था कि हम दोनों मित्र हैं और हम दोनों मित्र थे यह खयाल हमको अब भी अच्छा लगेगा; लेकिन ९ अगस्त से अबतक जो कुछ हुआ है उससे मुझको ताज्जुब होता है आया आप मुझे अब भी अपना मित्र समझते हैं या नहीं। आपकी इस गद्दी पर बैठनेवाले किसी दूसरे वायसराय के साथ शायद मेरा इतना गहरा सम्बन्ध नहीं रहा।

आपके द्वारा मेरी गिरफ्तारी, उस पर प्रकाशित की हुई विज्ञप्ति, श्री चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य को दिये गए आपके जवाब और उनके कारण, मि० एमरी के मुझ पर लगाये गए इल्ज़ाम और ऐसी ही कितनी ही दूसरी बातें जिनके नाम मैं ले सकता हूँ—यह बताती हैं कि जरूर इस बीच में कहीं-न-कहीं मेरी सचाई में अविश्वास किया गया है। इस सम्बन्ध में दूसरे कांग्रेस-जनों का जिक्र तो यूं ही आगया है। कांग्रेस पर जो दोष लगाये गए हैं उन सबकी मुख्य जड़ में मालूम होता हूँ। अगर मैंने आपसे अपना मित्रता का सम्बन्ध नहीं तोड़ा है तो कोई भी सख्त कार्रवाई करने से पहले आपने मुझको बुलाया क्यों नहीं और मुझको अपने सन्देह बताकर उन बातों के बारे में अपना विश्वास पक्का क्यों नहीं कर लिया ? जिस दृष्टि से दूसरे लोग मुझको देखते हैं मैं स्वयं भी अपने आपको उसी दृष्टि से देख सकता हूँ; लेकिन इस सम्बन्ध में मैं वैसा नहीं कर सका हूँ। सरकार की ओर से इस सिलसिले में मेरे सम्बन्ध में जितने वक्तव्य दिये गए हैं, मैं देखता हूँ कि वे स्पष्ट असत्य हैं। मुझे एक मरते हुए मित्र से भी सम्पर्क कायम नहीं करने दिया जा सका। मेरे ऊपर इतनी कृपा भी नहीं की गई। मेरा मतलब प्रो० भंसाली से है जो चिमूर-कांड के सम्बन्ध में उपवास कर रहे हैं। यद्यपि मेरे पास अखबारों की सरकारी सैंसर द्वारा कंटी-छंटी खबरों के सिवा कोई आधार नहीं है, फिर भी मुझसे यह आशा की जाती है कि मैं ऐसे कुछ लोगों की कथित हिंसा की निन्दा करूँ जो 'कांग्रेसजन' प्रसिद्ध हैं। मुझको यह कबूल करना चाहिए कि मैं इन खबरों पर बिलकुल अविश्वास करता हूँ। मैं बहुत कुछ लिख सकता हूं, लेकिन मुझको यह अपनी दुःख की कहानी ज्यादा लम्बी नहीं करनी चाहिए। मुझको विश्वास है कि जो कुछ मैंने लिखा है उसकी विगत आप पूरी कर सकेंगे।

आप यह बात जानते हैं कि मैं सन् १९१४ के अंत में जब अफ्रीका से हिन्दुस्तान वापिस आया था तो मैं अपने साथ एक मिशन लेकर आया था जो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुझको सन् १९०६ में सूझा था। यह था—मानव-जाति को जीवन के सभी क्षेत्रों में हिंसा और असत्य के स्थान में अहिंसा और सत्य के आचरण का प्रचार करना। सत्याग्रह के कानून में हार का नाम कहीं नहीं आता। जेल इस सन्देश के प्रचार के बहुत से तरीकों में से एक तरीका है, लेकिन उसकी अपनी मर्यादाएं होती हैं। आपने मुझको एक ऐसे स्थान में कैद किया है जहां मनुष्य के लिए प्रत्येक उचित सुविधा और सुख मौजूद है। मैंने सुखोपभोग की दृष्टि से नहीं, बल्कि कर्तव्य की भावना से इन सुविधाओं का लाभ लिया है। मैंने यह आशा लगा रखी है कि जिन लोगों के हाथ में सत्ता है वे किसी दिन यह अनुभव करेंगे कि उन्होंने निर्दोष लोगों के साथ अन्याय किया है। मैंने छः महीने तक प्रतीक्षा करने का विचार किया था। अब यह अवधि बीत रही है और इसके साथ ही मेरा धीरज भी खत्म हो रहा है। ऐसे परीक्षा के समय में सत्याग्रह के कानून में एक मार्ग बताया गया है। इसको एक वाक्य में कहें तो वह है—"उपवास द्वारा शरीर की आहुति देना"। सत्याग्रह के कानून में इसको अन्तिम उपाय भी बताया गया है। अगर मैं इससे बच सकूं तो मैं इसका आश्रय लेना नहीं चाहता। अगर आप मुझे विश्वास करा दें कि मैंने भूल की है तो मैं इसका आश्रय नहीं लूंगा और अपनी भूल का पूरी तरह से परिमार्जन करूंगा। आप मुझको मिलने के लिए बुला सकते हैं अथवा किसी ऐसे व्यक्ति को मेरे पास मुझे समझाने के लिए भेज सकते हैं जो आपके विचारों को भली-भांति जानता हो और आपके विश्वास का हो। अगर आप कुछ करना चाहेंगे तो दूसरे कई रास्ते भी हैं। क्या मैं जल्दी जवाब मिलने की आशा करूँ? मेरी कामना है कि नये साल में हम सबको शान्ति मिले।

आपका सच्चा मित्र

मो० क० गांधी

(२)

वायसराय का जवाब

१३ जनवरी १९४३

प्रिय मि० गांधी,

आपके ३१ दिसम्बर के व्यक्तिगत पत्र के लिए धन्यवाद। यह पत्र मुझे अभी मिला। मैं यह मानता हूं कि यह पत्र व्यक्तिगत ढंग का है और इसमें जो कुछ कहा गया है साफ-साफ कहा गया है। मेरा यह जवाब भी उतना ही व्यक्तिगत और स्पष्ट होगा जितना व्यक्तिगत और स्पष्ट आप इसको चाहते थे और जितना व्यक्तिगत और स्पष्ट आपका पत्र था।

मुझे आपका पत्र मिलने पर प्रसन्नता हुई, क्योंकि मैं इन महीनों में बहुत ज्यादा परेशान रहा हूं। यह बात मैं इतने खुलेपन से कह रहा हूं जितना खुलापन हम दोनों की पिछली मित्रता को देखते हुए होना चाहिए। मेरी इस परेशानी का पहला कारण कांग्रेस द्वारा अगस्त में इख्तियार की हुई नीति थी। दूसरा कारण यह था कि जब उस नीति के फलस्वरूप देश में हिंसा और अपराध बढ़े, जैसे कि बढ़ने जरूरी थे, तो आपने या कांग्रेस कार्य-समिति ने उनकी निन्दा में एक शब्द भी नहीं कहा। उन खतरों का जिक्र नहीं करता जो बाहरी हमले से हिंदुस्तान को थे। जब आप पूना में पहले-पहल आए थे तब मुझको मालूम हुआ कि आपको अखबार नहीं दिये जाते हैं। मैंने आपकी खामोशी का सबब यही समझा। जब आपको और कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों को उन अखबारों को देने का इंतजाम कर दिया गया जिनको आप चाहते थे, तब मुझको यह निश्चित मालूम होता था कि घटनाओं की जो खबरें उन अखबारों में हैं उनको पढ़कर आपको भी उतनी ही तकलीफ़ और परेशानी होगी जितनी हम सबको हुई। और आप बिल्कुल साफ तौर पर उनकी निन्दा करने को और उसे दूर-दूर तक जाहिर कर देने के लिए चिन्तित होंगे; लेकिन ऐसा नहीं हुआ। इससे मुझको वास्तविक निराशा हुई। मेरी यह निराशा तब और ज्यादा बढ़ जाती है जब मैं इन हत्याओं का, पुलिस अफसरों को जीवित जला देने का, रेलगाड़ियों की बर्बादी का, संपत्ति के नाश का और विद्यार्थियों की गुमराही का खयाल करता हूं जिन्होंने हिंदुस्तान की नेकनामी को और कांग्रेस पार्टी को इतना नुकसान पहुंचाया है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि जिन अखबारी खबरों का जिक्र आपने किया है वे मजबूत बुनियाद रखती हैं। मैं तो चाहता हूं कि वे बेबुनियाद निकलतीं, क्योंकि उनकी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहानी बुरी है। मैं अच्छी तरह से जानता हूं कि कांग्रेस आंदोलन पर, कांग्रेस पार्टी पर और उन लोगों पर जो उसके पीछे चलते हैं आपकी बात का बड़ा असर है। मैं फिर बिल्कुल साफ-साफ कहता हूं कि मैं चाहता हूं कि मैं यह अनुभव कर सकूं कि इस सबकी बहुत बड़ी जवाबदिही आप पर नहीं है। (यह दुःख की बात है कि जब शुरूआती जवाबदिही नेताओं की है, तब दूसरों को कानून तोड़नेवाले के रूप में या उसके शिकार बन जाने के रूप में उसका नतीजा भुगतना पड़ता है।)

लेकिन अगर आपके पत्र को पढ़कर मैंने उसका मतलब यह समझा है कि जो कुछ हुआ है उसको देखते हुए आप अब अपना कदम पीछे हटाना चाहते हैं और पिछली गर्मी में जो नीति इख्तियार की गई थी उससे अपने आपको अलग करना चाहते हैं, तब आप मुझको केवल यह इत्तिला दे दें। मैं इस संबंध में तुरंत आगे विचार करूंगा; लेकिन अगर मैं आपकी मंशा नहीं समझ सका हूं तो आपको बिना देर-दार किये यह बता देने में नहीं हिचकना चाहिए कि मैंने ऐसा किस संबंध में किया है। आप मुझको यह भी बतायें कि आप मेरे सामने क्या निश्चित तजवीजें रखना चाहते हैं। आप इन कई सालों के बाद मुझे बहुत अच्छी तरह से जान गए हैं; इसलिए आप मेरा विश्वास करेंगे कि मुझको आपसे जो भी संदेश मिलेगा उसको मैं पूरे ध्यान से पढ़ूंगा और उस पर पूरा विचार करूंगा। मैं आपकी भावना को और आपके प्रयोजनों को गहरी चिंता के साथ समझने को उत्सुक रहूंगा।

आपका—
लिनलिथगो

(३)
महात्मा गांधी का उत्तर

१९ जनवरी १९४३

(व्यक्तिगत)

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

मुझको आपका १३ जनवरी का कृपा-पत्र कल ढाई बजे सायंकाल को मिला। मैं आपसे पत्र पाने की आशा छोड़ चुका था। मेरी इस अधीरता के लिए कृपा करके मुझे क्षमा करें। आपके पत्र से मुझको यह जानकर प्रसन्नता होती है कि आपके साथ मेरी मित्रता का संबंध अभी टूटा नहीं है।

मैंने ३१ दिसंबर के पत्र में कुछ नाराजी जाहिर की है। उसके जवाब में आपने भी कुछ नाराजी दिखाई है। इसका मतलब यह है कि आप मेरी गिरफ्तारी को ठीक मानते हैं और आपकी राय में मैं जिन भूलों का अपराधी हूं उनके लिए आपको दुःख है।

मुझे भय है कि आपने मेरे पत्र से सही नतीजा नहीं निकाला है। मेरे पत्र का जो मतलब निकाला उसको ध्यान में रखकर मैंने आपका पत्र फिर पढ़ा; लेकिन उससे मेरी समझ में यह नहीं आया कि आपका मतलब क्या है। मैं उपवास करना चाहता था और अगर हमारे पत्र-व्यवहार का कोई नतीजा नहीं निकला और देश में चीजों के व्यापक अकाल के कारण देश के लाखों लोगों को जो कष्ट भोगने पड़ रहे हैं और इसके अलावा देश में जो कुछ हो रहा है उसको मुझे एक असहाय व्यक्ति की भांति देखने को विवश होना पड़ा तो मैं अब भी उपवास करना चाहूंगा।

आपने मेरे पत्र का जो अर्थ समझा है अगर मैं उसको मंजूर न करूं तो आप चाहते हैं कि मैं आपके सामने कुछ निश्चित सुझाव पेश करूं। यह मैं उसी हालत में कर सकता था जब आप मुझको कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों से मिला देते।

आपको स्पष्ट यह विश्वास है कि मैंने भूल की है। अगर आप मुझको मेरी इस भूल का विश्वास करा देते तो मुझको किसीसे भी सलाह करने की जरूरत न पड़ती। जहांतक मेरे काम से सम्बन्ध है, मैं पूरे तौर पर और खुले रूप में अपनी उस भूल को मंजूर कर लेता और उसका पूरे तौर पर परिमार्जन करता; लेकिन मुझको यह विश्वास नहीं हुआ है कि मैंने कोई भूल की है। मैं नहीं जानता कि मैंने २१ सितम्बर १९४२ को भारत-सरकार के सेक्रेटरी को जो पत्र लिखा था उसको आपने देखा है या नहीं। मैंने इस पत्र में और १४ अगस्त १९४२ को आपको लिखे गए पत्र में जो कुछ कहा था उस पर मैं अब भी कायम हूं।

९ अगस्त के बाद से जो घटनाएं हुई हैं उनके लिए निस्सन्देह मुझको भी दुख है; लेकिन क्या मैंने उनका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सारा दोष भारत-सरकार पर नहीं लगाया है ? इसके अलावा मैं जिन घटनाओं पर कोई असर नहीं डाल सकता या जिन पर मेरा कोई काबू नहीं और जिनकी मेरे सामने इकतर्फा खबरें हैं उनके सम्बन्ध में मैं कोई सम्मति प्रकट नहीं कर सकता। सरकारी महकमों के बड़े अफसर आपके सामने जो खबरें पेश करते हैं आप उनको देखते ही सच मान लेने के लिए बाध्य हैं, लेकिन आप मुझसे यह आशा नहीं कर सकते। ऐसी खबरें अबसे पहले अक्सर गलत साबित हो चुकी हैं। इसी कारण मैंने अपने ३१ दिसम्बर के पत्र में आपको लिखा था कि आपने जिस सूचना के आधार पर अपना विश्वास कायम किया है उसकी सचाई का मुझको विश्वास करा दें। आप मुझसे जिस बयान की आशा करते हैं उसको देने में मेरे सामने यह एक खास कठिनाई है इसको शायद आप स्वीकार करेंगे।

लेकिन यह मैं पहाड़ की चोटी पर खड़ा होकर कह सकता हूं कि अहिंसा में मेरा अब भी उतना ही पक्का विश्वास है जितना पहिले कभी था। आप कदाचित यह न जानते होंगे कि कांग्रेसजनों की ओर से जब कभी कोई भी हिंसा की गई तब मैंने उसकी खुले तौर पर और साफ-साफ शब्दों में निन्दा की। मैंने कई बार सार्वजनिक रूप से इसका प्रायश्चित्त भी किया है। मैं इस संबंध में उदाहरण देकर आपको थका देना नहीं चाहता। यहां मैं केवल इतना ही कह देना चाहता हूं कि जब कभी मैंने ऐसा किया तब मैं एक स्वतन्त्र व्यक्ति था।

जैसा मैं कह चुका हूं कि इस बार सरकार को पीछे कदम हटाना पड़ेगा। आप अपनी सम्मति के विरुद्ध सम्मति प्रकट करने के लिए मुझे क्षमा करें। मुझको यह विश्वास है कि अगर आपने अपना हाथ दमन से रोक लिया होता और मुझसे मिलना मंजूर कर लिया होता तो उससे भलाई ही हुई होती। मैंने ८ अगस्त की रात को कहा था कि मैं आपसे मिलूंगा; लेकिन आपने मुलाकात करना मंजूर नहीं किया।

क्या यहां मैं आपको यह याद दिला सकता हूं कि भारत-सरकार ने अबसे पहले भी अपनी भूलें स्वीकार की हैं ? उसने पंजाब में अपनी भूल स्वीकार की जब जनरल डायर अपराधी साबित हुए थे। उसने कानपुर में अपनी भूल स्वीकार की जब उसने एक मस्जिद का कोना वापिस किया था। बंगाल में बंग-भंग को रद करके भी उसने अपनी भूल स्वीकार की थी। आम भीड़ों की बड़े पैमाने पर की गई हिंसा के बावजूद सरकार ने ऐसा किया था।

संक्षेप में--

(१) अगर आप यह चाहते हैं कि मैं अकेला ही इस दिशा में कार्रवाई करूं तो आप मुझको यह विश्वास करा दें कि मैंने भूल की है। तब मैं उसका यथेष्ट रूप से परिमार्जन करूंगा।

(२) अगर आप यह चाहते हैं कि मैं कांग्रेस की ओर से कोई तजवीज पेश करूं तो आपको मुझे कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों के बीच में रख देना चाहिए। मैं आपसे प्रार्थना करता हूं कि आप इस गति-अवरोध का अन्त करने का निश्चय कर लें।

अगर मेरी कोई बात साफ नहीं हो या मैंने आपके पत्र का पूरा जवाब नहीं दिया हो तो मेहरबानी करके जो बात छूट गई हो उसको मुझे बता दें। मैं उसका सन्तोषजनक उत्तर देने का प्रयत्न करूंगा। मैं कोई बात अपने हृदय में छुपाकर रखना नहीं चाहता।

मुझको मालूम हुआ है कि आपको मेरे पत्र बम्बई की सरकार के मार्फत मिलते हैं। इसमें जरूर कुछ न कुछ समय बेकार जाता है। चूंकि इस सम्बन्ध में समय की बात खास महत्त्व रखती है। इस बात को ध्यान में रखते हुए कदाचित् आप हिदायतें निकाल देंगे कि इस केम्प के सुपरिन्टिन्डेन्ट मेरे पत्र आपको सीधे भेज दिया करें।

आपका सच्चा मित्र,
मो० क० गांधी

(४)
वायसराय का जवाब

२५ जनवरी १९४३

(व्यक्तिगत)

प्रिय मि० गांधी,

१—आपके १९ जनवरी के पत्र के लिए अनेक धन्यवाद। यह पत्र मुझको अभी मिला है। मुझे यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि मैंने इसको अत्यन्त ध्यान

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पूर्वक पढ़ा है; लेकिन मुझे भय है कि मैं अब भी आपकी बात नहीं समझ पाया। मैंने अपने पहले पत्र में आपको यह बात साफ-साफ बता दी थी कि जो घटनाएं हुई हैं उनको देखते हुए और जो कुछ हुआ है उसकी मुझको जो जानकारी है उसके आधार पर इच्छा न रहते हुए मुझको कांग्रेस के आन्दोलन को और आपको हिंसा और अपराध के दुखजनक हलचलों और क्रान्तिकारी कार्यों-का जिम्मेदार मानना पड़ता है जिनके कारण अगस्त से लेकर अबतक इतना नुकसान हुआ है और हिन्दुस्तान की नेकनामी को इतना धक्का लगा है। आप इसके लिए इसलिए जिम्मेवार हैं, क्योंकि अगस्त के कांग्रेस कार्य-समिति के फैसले के समय आप ही उसकी ओर से अधि-कार-प्राप्त और पूर्ण सत्ता-प्राप्त वक्ता थे। आपने अहिंसा के सम्बन्ध में जो कुछ कहा है उसे मैं ध्यान में रखूंगा। आपने हिंसा की जो निन्दा की है मुझको उससे प्रसन्नता है। आपने भूतकाल में अपने इस मुख्य सिद्धान्त को जो महत्त्व दिया है वह मुझसे अविदित नहीं है; लेकिन पिछले महीनों की घटनाएं और इस समय होती हुई घटनाएं भी यह बताती हैं कि कम से कम आपके अनुयायियों में से कुछने इसको पूरी तरह से नहीं निबाहा है। आप जिस आदर्श का प्रचार करते हैं उसका आचरण आपके ये अनुयायी नहीं कर सके—केवल यह बात उन लोगों के सम्बन्धियों को तसल्ली नहीं दे सकती जिनकी जानें कांग्रेस और उसके अनुया-यियों की हिंसा पूर्ण कार्यों के फल-स्वरूप चली गई हैं। इससे उन लोगोंको भी कोई मुआवजा नहीं मिलता जिन-की सम्पत्ति इस आन्दोलन के कारण नष्ट हो गई है या जिनको सख्त चोटें आई हैं। आपने इन सब कार्यों का दोष सरकार पर लगाया—मुझे भय है कि मैं आपके इस कथन को इसका जवाब नहीं मानता। इस सम्बन्ध में हमारे सामने कुछ सचाइयां हैं। हमको उनको ध्यान में रखकर चलना है। मैंने अपने पहले पत्र में यह बात साफ कर दी थी कि आप जो कुछ कहना चाहते हैं उसको कह डालें अथवा कोई खास सुझाव पेश करना चाहते हैं तो पेश कर दें। मैं इसके लिए चिन्तित हूं। तबतक स्थिति यह है कि इस सम्बन्ध में अपनी सफाई सरकार को नहीं पेश करनी है; बल्कि कांग्रेस को और आपको पेश करनी है।

२—इस स्थिति में यदि आप मुझको यह इत्तिला देने के लिए उत्सुक हों कि आप ९ अगस्त के कांग्रेस-महासमिति के प्रस्ताव से और उसके द्वारा समर्थित नीति से अलग हैं और यदि आप मुझको भविष्य के संबंध में भी उचित आश्वासन दे सकें तो यह कहने की जरूरत नहीं कि मैं इस संबंध में इससे आगे विचार करने के लिए बिल्कुल तैयार हूं। असल में इस संबंध में साफ-साफ बात कहने की बहुत ज्यादा जरूरत है। इस बात को मैं ज्यादा से ज्यादा साफ शब्दों में रख दूं तो मैं जानता हूं कि आपको यह बुरा नहीं लगेगा।

३—मैं बंबई के गवर्नर को यह प्रबंध कर देने के लिए कह दूंगा कि वे आपके पत्रों को मुझको अपनी मार्फत भेज दिया करें। इससे उनके पहुंचने में कम देर लगेगी।

आपका—

लिनलिथगो

(५)

महात्मा गांधी का तीसरा पत्र

२९ जनवरी १९४३

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

आपने मेरे १९ जनवरी के पत्र का उत्तर तुरंत दे दिया—इसके लिए मुझे आपको जरूर धन्यवाद देना चाहिए। आप कहते हैं कि आपका पत्र बिल्कुल स्पष्ट है। मैं चाहता हूं कि मैं इस संबंध में आपके साथ सह-मत हो सकता। स्पष्टता से आपका मतलब यह नहीं होगा कि आप एक खास राय रखते हैं—इसका मुझे विश्वास है। मैंने आपसे यह प्रार्थना की है और जब तक मैं जीवित हूँ तबतक आपसे यह प्रार्थना करता रहूंगा कि मुझे इस बात का विश्वास करादें कि ९ अगस्त को और उसके बाद जनता की ओर से जो हिंसा हुई (वह यद्यपि मुख्य कांग्रेस कार्य-कर्ताओं की थोक गिरफ्तारियों के बाद ही शुरू हुई) उसका कारण कांग्रेस का अगस्त का प्रस्ताव है। जिस हिंसा की खबरें प्रकाशित हुई हैं क्या सरकार की कठोर और अवाञ्छनीय कार्रवाई उसका कारण नहीं है ?

आपने तो यह भी नहीं बताया है कि कांग्रेस के अगस्त के प्रस्ताव का कौनसा हिस्सा बुरा या आपत्ति-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जनक है ? उस प्रस्ताव का अर्थ किसी भी तरह यह नहीं है कि कांग्रेस ने अहिंसा की नीति छोड़ दी है। वह निश्चित रूप से हर तरह फासिस्टवाद के विरुद्ध है। जिन स्थितियों में समस्त देश के लोग लड़ाई में कारगर सहयोग दे सकते हैं उन स्थितियों में लड़ाई के सहयोग देने की बात भी उसमें कही गई है। क्या यह सब इस दोषारोपण का कारण है ? प्रस्ताव के जिस हिस्से में सविनय कानून-भंग का जिक्र है उस पर ऐतराज उठाया जा सकता है; लेकिन केवल सत्याग्रह का खयाल तो ऐतराज का सबब नहीं हो सकता, क्योंकि 'गांधी-इर्विन समझौते' में सविनय कानून-भंग का सिद्धांत व्यवहार में मान लिया गया था। फिर यह सविनय कानून-भंग भी तो मेरी और आपकी उस मुलाकात से पहले शुरू होनेवाला नहीं था जिसकी इजाजत मैं आपसे लेनेवाला था।

अब उन दोषारोपणों को लीजिए जो भारत-मंत्री जैसे एक जिम्मेदार अधिकारी ने कांग्रेस पर और मुझ पर किये हैं। ये इल्जाम अभी साबित नहीं हुए हैं और मेरी राय में ये साबित हो भी नहीं सकते हैं।

निस्संदेह यह मैं सुरक्षित रूप से कह सकता हूं कि अपने बयानों से नहीं, बल्कि ठोस सबूतों से अपनी कार्रवाई का औचित्य सिद्ध करना यह सरकार का ही काम है; लेकिन जो लोग 'कांग्रेसजन' की ख्याति पा गये हैं उनके द्वारा की गई हत्याओं की जिम्मेवारी आप मेरे ऊपर लादते हैं। ये हत्यायें वास्तविक हैं यह मैं भी आपकी भांति ही साफ-साफ देखता हूं। इनके संबंध में मेरा उत्तर यह है कि सरकार ने लोगों को उत्तेजना से पागल बना दिया। उसने गिरफ्तारी के रूप में सिंह की भांति भयावनी हिंसा शुरू दी। यह हिंसा इतने बड़े पैमाने पर संगठित की गई है कि उसने ही हिंसा का 'विरोध न करो' ईसा की इस नीति को तो क्या—जान के बदले जान लेने की मूसा की नीति को भी हटा दिया है और उसकी जगह एक जान के बदले दस हजार जानें लेने की नीति को कायम कर दिया है। हिंदुस्तान की सर्व-शक्ति-संपन्न सरकार ने जिन दमनकारी तरीकों का सहारा लिया है उनका मैं कोई दूसरा अर्थ नहीं निकाल सकता।

इसमें हिन्दुस्तान के करोड़ों लोगों की तकलीफों की बात भी शामिल कर दें जो उनको भारत-व्यापी आवश्यक चीज़ों के अभाव की वजह से उठानी पड़ रही हैं। मैं यह खयाल किये बिना नहीं रह सकता कि अगर जनता की चुनी हुई असेम्बली के प्रति जवाबदेह एक वाञ्छित राष्ट्रीय सरकार देश में होती तो लोगों की ये तकलीफें अगर बिलकुल मिट न गई होतीं तो बहुत कुछ कम जरूर हो गई होतीं।

इस स्थिति में यदि मुझे अपने दर्द को कम करने वाली कोई दवा नहीं मिली तो मुझको अपनी सामर्थ्य के अनुसार उपवास करना पड़ेगा जो सत्याग्रहियों के लिए एक विहित कानून है। मैं ९ फरवरी के प्रातःकाल के नाश्ते के बाद २१ दिन का उपवास शुरू कर दूंगा जो ३ मार्च को खत्म होगा। आम तौर पर मैं जब उपवास करता हूं तब मैं नमक मिला पानी पीता हूं, लेकिन आजकल पानी मेरे पेट के अनुकूल नहीं पड़ता, इसलिए मैं इस बार पानी को पीने लायक बनाने के लिए उसमें खट्टे नीबू का रस मिला कर लेना चाहता हूं। मैं आमरण अनशन करना नहीं चाहता; बल्कि इस अग्नि-परीक्षा के बाद जिन्दा रहना चाहता हूं, बशर्ते कि प्रभु की ऐसी इच्छा हो। अगर सरकार मुझे इस कष्ट से मुक्त करने के लिए आवश्यक दवा दे सके तो यह उपवास इससे पहले भी खत्म हो सकता है।

मैं पहले दो पत्रों की तरह इस पत्र पर 'व्यक्तिगत' शब्द नहीं लिख रहा हूं। वे किसी भी अर्थ में गोपनीय पत्र नहीं थे, बल्कि उनमें व्यक्तिगत रूप से प्रार्थना की गई थी।

आपका सच्चा मित्र
मो० क० गांधी

पुनश्च—यह बात भूल से पहले लिखने से रह गई थीः—

सरकार ने इस खास बात को भुला दिया है कि अगस्त के प्रस्ताव में कांग्रेस ने अपने लिए कुछ भी नहीं मांगा था। उसकी सारी मांगें देश के सभी लोगों के लिए थीं। कांग्रेस इस बात के लिए सहमत थी कि सरकार कायदे आजम जिन्ना को लड़ाई के वक्त के लिए आवश्यक कुछ सर्वसम्मत शर्तों के अधीन ऐसी राष्ट्रीय सरकार बनाने के लिए कहे जो बाकायदा चुनी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुई असेम्बली के सामने जवाबदेह हो। मैं श्रीमती सरोजनीदेवी के सिवा बाक़ी कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों से अलग हूं इसलिए मैं नहीं जानता कि इस वक्त उनका खयाल क्या है; लेकिन सम्भवत: उन्होंने अभी अपना वह खयाल बदला नहीं होगा।

(६)

वायसराय का जवाब

३ फरवरी १९४३

प्रिय मि० गांधी,

आपके २९ जनवरी के पत्र के लिए आपको अनेक धन्यवाद। यह मुझे अभी मिला। मैंने इसको हमेशा की भांति बड़ी सावधानी से और आपकी दलीलों को पूरी तरह से समझने और आपका खयाल जानने की भावना से पढ़ा; लेकिन मेरा यह खयाल नहीं बदल पाया कि पिछली गर्मियों में देश में जो गड़बड़ी फैली उसके लिए कांग्रेस और आप जवाबदेह हैं।

मैंने अपने पिछले पत्र में कहा था कि घटनाओं की अपनी जानकारी के बाद मेरे सामने कांग्रेस के और अगस्त के कांग्रेस के फैसले के समय उसके अधिकार-प्राप्त नेता के रूप में आपको हिंसा और अपराधों के इस आन्दोलन के लिए जिम्मेवार मानने के सिवा दूसरा कोई रास्ता नहीं रह गया है। इसके जवाब में आपने यह प्रार्थना फिर की है कि मैं अपनी इस राय की सचाई के सम्बन्ध में आपको विश्वास दिला दूं। आपके पत्रों में मुझको ऐसी कोई बात नहीं मिली, जिससे यह मालूम हो कि आप निष्पक्ष होकर ऐसी जानकारी चाहते हैं। अगर ऐसी बात न होती तो मैंने आपकी प्रार्थना तुरन्त स्वीकार कर ली होती। यद्यपि आप अपने पिछले पत्र मे अखबारों में छपी हुई खबरों के आधार पर पिछले दिनों में घटित घटनाओं की जिम्मेदारी सरकार पर डालने में नहीं हिचके हैं; फिर भी आपने अपने प्रत्येक पत्र में इन खबरों पर गहरा अविश्वास जाहिर किया है। इस पिछले पत्र में ही आपने यह भी कहा है कि जिन सरकारी खबरों की सचाई पर मैं विश्वास करता हूं मैं आपसे उन्हीं खबरों की सचाई पर विश्वास करने की आशा नहीं कर सकता। इस स्थिति में यह बात साफ नहीं है कि आप मुझसे दूसरे किस तरीके से विश्वास करने की आशा या इच्छा करते हैं; लेकिन वास्तव में भारत-सरकार ने उन कारणों को कभी छुपाया नहीं है जिनके आधार पर वह कांग्रेस को और उसके नेताओं को हिंसात्मक, ध्वंसकारी और आतंकवादी कार्यों के लिए जिम्मेवार ठहराती है। ये हिंसात्मक, ध्वंसकारी और आतंकवादी कार्य ८ अगस्त के कांग्रेस के प्रस्ताव के बाद हुए जिसमें कांग्रेस ने अपनी मांगों को पूरा कराने के लिए जन-आन्दोलन की घोषणा की, आपको उस आन्दोलन का नेता नियत किया और कांग्रेस के नेताओं के अभाव में कांग्रेसजनों को जैसा वे उचित समझें वैसा करने का अधिकार दिया। जो संस्था इन शब्दों में प्रस्ताव पास करती है उसको उस प्रस्ताव के बाद में हुई घटनाओं की जिम्मेदारी अपने ऊपर लेने से इंकार करने का कोई हक नहीं है। इस बात के सबूत हैं कि आप और आपके मित्रों को इस नीति के फल-स्वरूप हिंसा होने की आशा थी, और आप इसको दरगुजर करने के लिए भी तैयार थे। इस बात के भी सबूत हैं कि यह हिंसा कांग्रेस की पहले से सोची हुई योजना का हिस्सा थी और वह कांग्रेसी नेताओं की गिरफ्तारी से पहले ही बन चुकी थी। कांग्रेस पर जो इल्जाम लगाये गए हैं वे कैसे हैं यह गृह-सदस्य ने १५ सितम्बर के अपने भाषण में असेम्बली में सार्वजनिक रूप से बता दिया है। अगर आप फिर भी इस सम्बन्ध में जानकारी चाहते हों तो मैं आपको इन्हें देखने के लिए कहूंगा। सम्भव है कि अखबारों में छपा हुआ इनका बयान नाकाफी हो, इसलिए मैं इनकी पूरी नकल आपके पास भेजता हूं। मैं केवल इतना और कह देना चाहता हूं कि उस समय जो नतीजा निकाला गया था वह उसके बाद में मिले हुए सबूतों से सही साबित हो गया है। मेरे पास ऐसे काफी सबूत हैं जिनसे मालूम होता है कि ध्वंसात्मक कार्रवाइयां कांग्रेस महा-समिति के नाम से निकाली गई हिदायतों के मुताबिक की जा रही हैं, प्रसिद्ध कांग्रेसजनों ने हिंसा और हत्या के कामों में खुलकर हिस्सा लिया है और अब भी कांग्रेस का एक छुपा हुआ संगठन काम कर रहा है जिसमें कांग्रेस कार्य-समिति के एक सदस्य की पत्नी खास हिस्सा ले रही है और बमों के धड़ाकों की योज-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नाओं में और दूसरे आंतकवादी कामों में क्रियात्मक रूप से लगी हैं जिनसे सारा देश ऊब गया है। अगर हम इस सारी जानकारी पर अमल नहीं करते हैं या इसको लोगों में जाहिर नहीं कर देते हैं तो इसका सबब यह है कि इसका ठीक समय अभी आया नहीं है; लेकिन आप विश्वास रखें कि कभी न कभी कांग्रेस पर जो आरोप हैं उनको साबित करना ही होगा। तब आपको और आपके साथियों को, अगर वे दे सकें तो, दुनिया के सामने अपनी सफाई देनी होगी। अगर इस बीच में उस कदम से, जिसके सम्बन्ध में आप सोचते जान पड़ते हैं, इस जिम्मेदारी से बाहर निकलने का कोई आसान तरीका तलाश करने की कोशिश करेंगे तब फैसला आपके खिलाफ जायगा।

मुझको आपकी यह बात पढ़कर कुछ ताज्जुब हुआ कि ५ मार्च १९३१ के दिल्ली के समझौते में जिसका जिक्र आपने 'गांधी-इर्विन पैक्ट' के नाम से किया है, सविनय कानून-भंग का सिद्धान्त साफ तौर पर मान लिया गया है। मैंने उस समझौते को फिर पढ़ा। यह समझौता इस आधार पर हुआ था कि सविनय कानून-भंग को 'अमलीतौर पर बन्द कर दिया जायगा' और 'सरकार बदले में कुछ कदम उठाएगी।' ऐसे दस्तावेज में सविनय कानून-भंग को स्वीकार करना स्वाभाविक था; लेकिन मुझको इसमें ऐसी कोई बात दिखाई नहीं देती जिससे यह मालूम होता हो कि सविनय कानून-भंग को किन्हीं भी हालतों में कानून के मुताबिक मंजूर कर लिया गया था। मैं इस बात को इससे ज्यादा साफ नहीं कह सकता कि मेरी सरकार ऐसा नहीं मानती।

यदि आपकी बात मान ली जाय तो इसका अर्थ यह होगा कि देश की सरकार, जिस पर शांति और व्यवस्था को कायम रखने की जिम्मेवारी है, उन राजद्रोहात्मक और क्रान्तिकारी आंदोलनों को बिना मुकाबला किये चलने दे जिनको आपने 'खुला विद्रोह' कहा है और हिंसा की, आने-जाने के साधनों में रुकावटें डालने की, निर्दोष लोगों पर हमले करने की और पुलिस अफसरों और दूसरे लोगों की हत्याएं करने की तैयारियों को भी बिना रुकावट डाले जारी रहने दे। इसमें संदेह नहीं है कि सरकार पर और मुझ पर आपके और कांग्रेस के नेताओं के खिलाफ वक्त से पहले सख्त कार्रवाई करने का इल्जाम लगाया जा सकता है; लेकिन मैं और सरकार आपको और कांग्रेस को उस जगह से हटने का प्रत्येक अवसर देने के लिए चिन्तित रहे हैं जहां बने रहने का आपने निश्चय कर लिया था। पिछले जून और जुलाई में दिये गए आपके वक्तव्य, कांग्रेस कार्य-समिति का १४ जुलाई का प्रस्ताव, और उसी दिन किया हुआ आपका यह ऐलान कि अब बातचीत की गुंजाइश नहीं रही है और आखिर यह तो 'खुला विद्रोह' है, सबके सभी खतरनाक और ध्यान देने योग्य हैं, चाहे इसमें आपकी आखिरी बात 'करो या मरो' को न भी शामिल करें; लेकिन फिर भी धीरज के साथ—जो शायद रखना उचित न था, यह निश्चय किया गया कि इंतिजार किया जाये। अन्त में कांग्रेस महासमिति ने यह बात साफ कर दी कि अगर सरकार हिंदुस्तान के लोगों की तरफ अपनी जिम्मेवारी पूरी करना चाहती है तो अब कांग्रेस के रुख को और ज्यादा बर्दाश्त नहीं किया जा सकता।

मैं अखीर में यह कहना चाहता हूं कि आपने जो फैसला करने की मुझे इत्तिला दी है उस पर आपकी तन्दुरुस्ती और उम्र का खयाल करके मुझको कितना अफसोस होता है। मैं आशा करता हूं और प्रार्थना करता हूं कि आप अब भी समझदारी से काम लेंगे। उपवास के खतरों का खयाल करते हुए उपवास करने या न करने का फैसला आप खुद ही कर सकते हैं और उसकी और उसके नतीजों की जिम्मेवारी भी केवल आपके ऊपर ही होगी। मैं सच्चाई के साथ विश्वास करता हूं कि जो कुछ मैंने कहा है उसको ध्यान में रख कर आप अपने निश्चय पर फिर अच्छी तरह से सोचें। यदि आप ऐसा करना तय करेंगे तो मैं उसका स्वागत करूंगा। मैं स्वभावतः जान बूझकर आपको अपनी जिंदगी खतरे में डालते हुए देखना नहीं चाहता—केवल यह ही इसका कारण नहीं है; बल्कि इसका कारण यह भी है कि मैं राजनैतिक उद्देश्य से उपवास करना राजनैतिक दबाव (हिंसा) समझता हूं जो नैतिक दृष्टि से उचित नहीं हो सकता। मैंने आपके पहले लिखे हुए लेखों से यह भी जाना है कि आपका खयाल भी यही है।

आपका—
लिनलिथगो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(७)

महात्मा गांधी का चौथा पत्र

७ फरवरी १९४३

प्रिय लार्ड लिनलिथगो

मेरे २९ जनवरी के पत्र के जवाब में आपने ५ फरवरी को जो लंबा पत्र लिखा है उसके लिए मुझे आपको धन्यवाद देना है। मैं आपकी आखिरी बात पर सबसे पहले विचार करूंगा। यह उस उपवास के संबंध में है जिसको मैं ९ फरवरी से शुरू करने का विचार कर रहा हूं। एक सत्याग्रही के दृष्टिकोण से आपका पत्र मेरे लिए उपवास का निमंत्रण है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस कदम की जवाबदेही और उसके नतीजों की जवाबदेही मेरी अपनी होगी। आपने एक ऐसी बात कह दी है जिसको सुनने के लिए मैं तैयार नहीं था। दूसरे पैरे के अखीर में आपने इस कदम को 'जिम्मेदारी से बचने का एक आसान तरीका ढूंढने की कोशिश' कहा है। आप जैसे मित्र मेरे ऊपर ऐसा तुच्छ और कायरता-पूर्ण मंशा रखने का लाञ्छन लगा सकेंगे यह मैं खयाल भी नहीं कर सकता था। आपने इसको 'राजनैतिक दबाव (हिंसा)' भी कहा है और मेरे खिलाफ मेरे ही पिछले लेखों का हवाला दिया है। मैंने जो कुछ लिखा है मैं उस पर कायम हूं। मैं यह मानता हूं कि मेरा यह कदम उन लेखों के विरुद्ध नहीं है। मैं नहीं जानता कि आपने ये लेख स्वयं पढ़े हैं या नहीं।

मैं तो दावा करता हूं कि जब मैंने आपसे अपनी भूल का विश्वास कराने की बात कही तो अपनी भूल समझने के लिए अपना मस्तिष्क खुला रख कर ही कही। सरकारी खबरों में 'गहरा अविश्वास' रहते हुए भी अपनी भूल समझने के लिए मैं तैयार हूं। ये दोनों बातें आपस में बेमेल नहीं हैं।

आप कहते हैं कि 'मुझको इस नीति के फल-स्वरूप हिंसा होने की आशा थी, मैं इसको दरगुजर करने के लिए तैयार था और जो हिंसा हुई वह कांग्रेस द्वारा नेताओं की गिरफ्तारी से बहुत पहले तैयार किये गए कार्यक्रम का एक हिस्सा थी। आप अपने पास इसके सबूत भी बताते हैं। मैंने ऐसा कोई सबूत नहीं देखा है जिससे इस गम्भीर आरोप का समर्थन होता है। आपने यह मंजूर किया है कि इन सबूतों का एक हिस्सा अभी प्रकाशित होना बाकी है। आपने गृह-सदस्य के जिस भाषण की एक प्रति मुझको भेजने की कृपा की है वह तो सरकारी वकील का शुरूआती भाषण है। इसमें कांग्रेसजनों पर ऐसे इल्जाम लगाये गए हैं जिनका समर्थन नहीं हुआ है। इसमें सन्देह नहीं कि उन्होंने हिंसा के विस्फोट का सुन्दर वर्णन किया है; लेकिन उन्होंने यह तो बताया ही नहीं कि यह विस्फोट ठीक उसी समय क्यों हुआ। आपने पुरुषों और स्त्रियों को उन पर मुकदमे चलाने से पहले ही और उनकी सफाई सुनने से पहले ही सज़ाएं दे दीं। निस्सन्देह जब मैं आपसे वह सबूत दिखाने को कहता हूं जिसके आधार पर आप उनको अपराधी मानते हैं तो मैं कोई बुराई नहीं करता। आपने अपने पत्र में जो कुछ कहा है वह विश्वासोत्पादक नहीं है। सबूत इंग्लैंड के कानून के मुताबिक होने चाहिएं।

अगर कांग्रेस कार्य-समिति के एक सदस्य की स्त्री बम-विस्फोटों और दूसरे आंतकवादी कार्यों की योजनाओं में सक्रिय भाग ले रही है तो उस पर अदालत में मुकदमा चलाया जाना चाहिए और अपराध सिद्ध होने पर उसको सजा मिलनी चाहिए। जिस महिला का आपने जिक्र किया है वह उन कामों को जिनको करने का उस पर इल्जाम लगाया जाता है, ९ अगस्त की सामुहिक गिरफ्तारियों के बाद ही कर सकी जिनको मैंने सिंह के जैसी हिंसा कहा है।

आप कहते हैं कि कांग्रेस के खिलाफ जो इल्जाम हैं उनको प्रकाशित करने का समय अभी नहीं आया है। क्या आपने कभी यह भी सोचा है कि ये इल्जाम किसी निष्पक्ष अदालत के सामने पेश किये जाने पर बेबुनियाद साबित हो सकते हैं? यह भी सम्भव है कि कुछ सजा पाये हुए आदमी इस अर्से में मर चुकेंगे या कुछ सबूत जिनको जीवित बचे हुए व्यक्ति इस वक्त पेश कर सकते हैं तब मिलने असम्भव हो जायेंगे?

मैं इस बात को फिर दुहराता हूं कि ५ मार्च १९३१ को सरकार की ओर से तत्कालीन वायसराय के और कांग्रेस की ओर से मेरे बीच जो समझौता हुआ था उसमें सविनय कानून-भंग का सिद्धान्त साफ तौर पर मान लिया गया था। समझौते का खयाल करने से पहले

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही खास-खास कांग्रेस-जन जेलों से रिहा कर दिये गए थे। मुझे आशा है कि आपको यह बात मालूम होगी। कांग्रेस-जनों को समझौते के मुताबिक कुछ मुआवजा भी दिया गया था। सविनय कानून-भंग तभी बंद किया गया था जब सरकार ने शर्तें पूरी कर दी थीं। यह मेरी सम्मति में उन स्थितियों में सविनय कानून-भंग को कानून के मुताबिक मान लेना ही था। इसलिए आपका यह कहना कुछ अजीब मालूम होता है कि सरकार सविनय कानून-भंग किन्हीं भी हालतों में कानून के भीतर नहीं स्वीकार करती। आप ब्रिटेन की सरकार के रिवाज की उपेक्षा करते हैं जिसमें 'शान्तिपूर्ण प्रतिरोध' के रूप में सविनय कानून-भंग को कानून के मुताबिक मान लिया गया है।

आपने मेरे पत्रों में एक जगह ऐसा अर्थ निकाल लिया है जो मेरे एक पत्र में किये गए इस ऐलान के खिलाफ पड़ता है जिसमें मैंने कहा है कि मैं इस समय समय भी विशुद्ध अहिंसावादी हूँ। क्योंकि आपके जिस पत्र का मैं जवाब दे रहा हूं उसमें आपने कहा है कि "मेरा दृष्टि-कोण मान लेने का अर्थ यह होगा कि देश की अधिकार-प्राप्त सरकार, जिस पर देश में शान्ति और व्यवस्था कायम रखने की जिम्मेदारी है, उन आन्दोलनों को बिना रुकावट चलने दे जिनमें हिंसा करने की, आने और जाने के साधनों को नष्ट करने की, निर्दोष लोगों पर हमले करने की और पुलिस अफसरों और दूसरे लोगों की हत्या करने की तैयारियां शामिल हैं।" मैं आपका एक अजीब मित्र होऊंगा जिसके सम्बन्ध में आपका विश्वास है कि वह इन अजीब बातों को कानून के मुताबिक मान लेने के लिए आपको कह सकता है।

आपने जो विचार और बयान मेरे बताए हैं उनका मैंने विस्तृत जवाब नहीं दिया है। ऐसे जवाब के लिए न तो यह जगह है और न यह समय। मैंने केवल उन बातों को चुन लिया है जिनका जवाब तुरंत देने की जरूरत थी। मैंने अपने लिए जो परीक्षा चुनी है उससे बचने के लिए आपने कोई रास्ता खुला नहीं रहने दिया। मैं इसका आरम्भ ९ फरवरी को करूंगा और उतना निर्मल अन्तःकरण लेकर करूंगा जितना संभव है। आपने इसको राजनैतिक दबाव (हिंसा) कहा है; फिर भी उच्चतम अदालत के सामने यह मेरी न्याय की अपील है जिसे मैं आपसे प्राप्त नहीं कर सका हूं। अगर मैं इस अग्नि-परीक्षा में से जीवित नहीं बच सका तो मैं उस न्यायाधीश के सम्मुख अपनी निर्दोषिता का पूरा विश्वास लेकर जाऊंगा। हमारी आनेवाली पीढ़ियां एक सर्वशक्तिमान सत्ता के प्रतिनिधि के रूप में आपके और अपने देश और उसके द्वारा मानवता की सेवा का प्रयत्न करनेवाले एक विनीत मानव के रूप में मेरे-बीच न्याय करेंगी।

मेरा पहला पत्र जल्दी में लिखा गया था इसलिए एक खास पैरा उसमें पीछे से जोड़ना पड़ा था। मैं अब उस पत्र की साफ-साफ नकल प्यारेलाल द्वारा टाइप की हुई भेजता हूं जिन्होंने महादेव देसाई की जगह लेली है। इसमें आपको पीछे से जोड़ा गया वह पैरा अपनी ठीक जगह पर मिलेगा।

आपका सच्चा मित्र
मो० क० गांधी

(८)

सरकार के गृह-विभाग के संयुक्त सैक्रेटरी का पत्र

७ फरवरी १९४३

प्रिय मि० गांधी,

वायसराय महोदय ने भारत-सरकार को सूचित किया है कि—आप कुछ खास स्थितियों में २१ दिन का उपवास करने का विचार कर रहे हैं जिसकी सूचना आपने उनको दी थी। सरकार ने इस स्थिति पर विचार कर लिया है और विचार करने के बाद वह उन नतीजों पर पहुंची है, जिनका जिक्र साथ के सरकारी वक्तव्य में है। यह वक्तव्य आपका इरादा कायम रहने की हालत में अखबारों में प्रकाशित कर दिया जायगा।

आपको इस वक्तव्य से ज्ञात हो जायगा कि भारत-सरकार आपको उपवास करता हुआ देखकर बहुत दुखी होगी। मुझे आपको यह सूचित करने की हिदायत की गई है और साथ के वक्तव्य से भी यह जाहिर है कि अगर आपने अपना उपवास का इरादा नहीं छोड़ा तो आप उपवास कायम रहने तक जेल से छोड़ दिये जायंगे ताकि आप उसको पूरा कर सकें। आप उपवास के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समय में जहां कहीं जाना चाहेंगे वहां जा सकेंगे। भारत-सरकार का विश्वास है कि आप आगाखां के महल को छोड़कर कहीं दूसरी जगह अपने रहने का इंतजाम कर लेंगे।

यदि आप इस सुविधा का फायदा किसी कारण न उठाना चाहते हों, जिस पर सरकार को दुख ही होगा, तो सरकार इस वक्तव्य में उचित हेरफेर कर देगी और उसकी एक नकल आपके पास भेज देगी; लेकिन सरकार की इच्छा के अनुसार मैं उसकी यह चिंता और आशा फिर दुहराता हूं कि जिन बातों का खयाल रखना उसने इतना जरूरी समझा है उन बातों का खयाल रखना आप भी उतना ही जरूरी समझेंगे और इस इरादे पर अमल नहीं करेंगे। उस हालत में निस्संदेह कोई भी वक्तव्य प्रकाशित करने की आवश्यकता नहीं होगी।

आपका

आर० टाटनहम.

(६)

सरकार के संयुक्त सैक्रेटरी को गांधीजी का उत्तर

८ फरवरी १९४३

प्रिय सर रिचार्ड,

मैंने बड़ी सावधानी के साथ आपका पत्र पढ़ा। मुझे दुख के साथ यह कहना पड़ता है कि वायसराय महोदय और मेरे बीच जो पत्र-व्यवहार हुआ है उसमें ऐसी कोई बात नहीं है जिससे मेरे लिए उपवास करने के इरादे को वापिस लेना उचित हो जाता। इस कदम को रोकने या स्थगित करने की शर्तें मैं वायसराय महोदय को लिखे गए अपने पत्रों में बता चुका हूं।

अगर मेरी सुविधा के लिए अस्थायी तौर पर मुझे रिहा कर देने की तजवीज है तो मुझको इस रिहाई की जरूरत नहीं है। एक नजरबन्दी या कैदी की हैसियत में उपवास करने में मुझे संतोष होगा। अगर यह रिहाई सरकार की सुविधा की दृष्टि से दी जा रही है तो मुझे दुख है कि मैं चाहे ऐसा करना पसंद करूं तो भी उसके अनुकूल चलने में मैं असमर्थ हूं। मैं इतना ही कह सकता हूं कि एक कैदी की हैसियत से जहांतक मनुष्य के लिए सम्भव है मैं वहांतक खुद उपवास से जितनी असुविधा उसको हो सकती है उससे ज्यादा असुविधा के कारण नहीं पैदा होने दूंगा।

मैंने स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में इस उपवास को करने का विचार नहीं किया है। अब से पहले की भांति इस समय भी ऐसी स्थितियां पैदा हो सकती हैं जिनमें मुझको स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में उपवास करना पड़ सकता है; इसलिए अगर मुझको रिहा कर दिया गया तो मैं इस रूप में उपवास नहीं करूंगा जिसका जिक्र मैंने अपने पत्रों में किया है। मुझको स्थिति की नये सिरे से जांच करनी पड़ेगी और अपने कर्तव्य का फैसला करना होगा। मुझे झूठे बहाने करके जेल से रिहा होने की कोई इच्छा नहीं है। जो कुछ मेरे विरुद्ध कहा गया है उसके बावजूद मुझे आशा है कि मैं अपनी सत्य और अहिंसा की प्रतिज्ञा को भंग नहीं होने दूंगा क्योंकि सत्य और अहिंसा की प्रतिज्ञा ही मेरी जिंदगी को कायम रखने लायक बनाती है। चाहे आत्म-संतोष के लिए ही सही, मैं तो यही कहता हूं। जब कभी मुझे बाहरी अंधकार आ घेरता है जैसा कि इस समय भी है, तब अपने इस विश्वास को दुहराने से मुझको लाभ होता है।

मुझको कुछ ऐसा नहीं करना चाहिए जिससे सरकार को इस पत्र पर फैसला करने में कोई जल्दबाजी करनी पड़े। मुझको मालूम हुआ है कि आपका यह पत्र टेलीफोन पर बोल कर लिखाया गया है। सरकार को काफी वक्त देने के खयाल से अगर जरूरत होगी तो मैं अपने उपवास को १० फरवरी बुधवार तक रोक दूंगा।

सरकार जो वक्तव्य प्रकाशित करना चाहती है और जिसकी एक नकल आपने मुझको भेजने की कृपा की है उसके संबंध में मुझको कोई राय नहीं देनी है; लेकिन अगर उसके संबंध में मेरे लिए राय देनी संभव होती, तो मैं यह जरूर कहता कि इससे मेरे साथ अन्याय होता है। उचित यह होगा कि सारा पत्र-व्यवहार ही प्रकाशित कर दिया जाय और लोगों को खुद फैसला करने दिया जाय।

आपका

मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(१०)

सरकार का जवाब

९ फरवरी १९४३

प्रिय मि० गांधी,

मुझको कहा गया है कि मैं आपके ८ फरवरी के के पत्र की पहुंच आपको भेज दूं। यह पत्र वायसराय और उसकी कार्यकारिणी परिषद के सामने पेश कर दिया गया है। सरकार को आपके इस फैसले से बहुत दुख हुआ है। उसकी स्थिति अब भी वही है। वह आपको उपवास करने के लिए उपवास कायम रहने के वक्त तक रिहा करने को तैयार है; लेकिन अगर आप इस सुविधा का फायदा उठाना नहीं चाहते और नजरबन्दी की हालत में ही उपवास करना चाहते हैं, तो आप ऐसा केवल अपनी जिम्मेवारी पर ही करेंगे और उसकी जोखम भी खुद ही लेंगे। उस हालत में आपके अपने डाक्टर आपकी देखभाल करेंगे और उपवास के समय में सरकार से मंजूरी लेकर आपके मित्र आपसे मुलाकात भी कर सकेंगे। सरकारी वक्तव्य के मजमून में मुनासिब हेर-फेर करने के बाद प्रकाशित कर दिया जायगा।

आपका

आर० टाटनहम

परिशिष्ट

(१)

वायसराय के नाम महात्मा गांधी का पत्र

१४ अगस्त १९४२

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

भारत-सरकार ने यह संकट पैदा करके भूल की है। इस कार्रवाई को ठीक बताने के लिए उसने जो प्रस्ताव पास किया है वह विकृत सत्य और असत्य से भरा हुआ है। आपने यह कार्रवाई अपने हिन्दुस्तानी 'साथियों' की मंजूरी से की है—यह एक थोथी बात है। हिन्दुस्तान में आपको ऐसी सेवाएं हमेशा मिल सकती हैं। यह सहयोग भी अंग्रेजों के हिन्दुस्तान से चले जाने की मांग को उचित बताता है, चाहे कुछ लोग और कुछ दल कुछ भी क्यों न कहें।

मैं जबतक जन-आन्दोलन को आरम्भ न करता भारत-सरकार को कम-से-कम तबतक ठहरना उचित था। मैंने सार्वजनिक रूप से यह कह दिया था कि कोई अमली कार्रवाई करने पहले मैं आपको एक पत्र लिखने का पूरा विचार रखता हूं। मैं इस पत्र में आपसे कांग्रेस की मांग की निष्पक्ष जांच की अपील करता। यह बात आप जानते ही हैं कि कांग्रेस को अपनी मांग में जब कभी कोई कमी मालूम हुई उसने तभी उसको पूरा कर दिया; इसलिए अगर आपने मुझको अवसर दिया होता तो मैंने हर एक कठिनाई पर विचार किया होता। सरकार की कार्रवाई करने की जल्दबाजी से यह खयाल बनता है कि कांग्रेस जिस हद दर्जे की सावधानी से और धीमी रफ्तार से सविनय कानून-भंग की ओर बढ़ रही थी, उससे सरकार को कांग्रेस के पक्ष में लोकमत दृढ़ होने का (जैसा कुछ हद तक इस समय होता जा रहा है) और कांग्रेस की मांग को नामंजूर करने की अपनी कार्रवाई की पोल खुल जाने का डर हो गया था। उसको मेरे शुक्र और शनिवार के उन भाषणों की सही रिपोर्ट मिलने के वक्त तक रुकना उचित था, जो मैंने कांग्रेस महासमिति में प्रस्ताव के पास हो चुकने के बाद दिये थे। आपको उनसे मालूम हो जाता कि मैं जल्दी ही कार्रवाई शुरू करनेवाला नहीं था। उनमें मैंने आन्दोलन के शुरू होने में जितने समय की देर बताई थी उतने समय का फायदा उठा कर आपको कांग्रेस की मांग को पूरा करने की प्रत्येक सम्भावना की खोज करनी थी।

सरकारी प्रस्ताव में कहा गया है—"भारत सरकार अबतक धीरज के साथ इस आशा में रुकी रही है कि कांग्रेस को अब भी समझ आ सकती है। उसकी यह आशा व्यर्थ गई।" मेरे खयाल में 'समझ आने से' यह मतलब है कि कांग्रेस अपनी मांग को छोड़ दे। जो सरकार हिन्दुस्तान को स्वतंत्रता देने का वादा कर चुकी है वह कांग्रेस से अपनी हमेशा से उचित समझी गई मांग को छोड़ देने की आशा क्यों करती है? क्या यह ऐसी चुनौती है जिसके लिए मांग रखनेवाले दल से धीरज के साथ बातचीत करने की गुंजायश नहीं रहती और जिसका मुकाबला तुरंत दमन करके ही किया जा सकता है? कांग्रेस की मांग को मान लेने से हिन्दुस्तान में अराजकता फैल जायगी—मैं यह साहसपूर्वक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बताना चाहता हूं कि यह कथन मानवता पर सबसे बड़ा अविश्वास है। कुछ भी हो, कांग्रेस की मांग को बिल्कुल अस्वीकार कर देने से तो देश और सरकार दोनों गड़बड़ी में पड़ गए हैं। कांग्रेस ब्रिटेन और उसके साथी देशों के उद्देश्य में हिन्दुस्तान को सम्मिलित करने की हरएक कोशिश कर रही थी।

सरकार के प्रस्ताव में कहा गया है—"वायसराय और उनकी कार्य-कारिणी परिषद् को पिछले कुछ दिनों से यह भी पता था कि कांग्रेस गैर-कानूनी और कुछ-कुछ हिंसात्मक कार्रवाइयों की तैयारी में लगी हुई है जिसमें रेल वगैरा आने-जाने के साधनों और आम सेवा-साधनों की तोड़-फोड़ करना, हड़तालें कराना, सरकारी नौकरों से वफ़ादारी छुड़वाना और देश के बर्ताव में और फौजी भर्ती में रुकावट डालना भी शामिल था।" इसमें वास्तविकता को बुरी तरह विकृत किया गया है। हिंसा की बात तो कभी सोची भी नहीं गई। अहिंसात्मक कार्यवाही में क्या-क्या बात शामिल है—यह बताने के लिए की गई 'अहिंसात्मक कार्यवाही' की परिभाषा का अर्थ बेईमानी-भरे और टेढ़े तरीके से किया गया, मानो कांग्रेस हिंसात्मक कार्यवाही की तैयारी कर रही थी। कांग्रेसी क्षेत्रों में प्रत्येक बात पर खुले तौर पर विचार किया गया, क्योंकि कोई भी कार्रवाई छुपे तौर पर नहीं करनी थी। रही वफादारी छुड़वाने की बात सो अगर मैं आपको किसी ऐसे काम को छोड़ देने के लिए कहूं जिससे ब्रिटेन के लोगों को हानि पहुंच रही है तो इसमें आपकी वफादारी छुड़वाने का क्या प्रश्न है ?

कांग्रेस-जनों की अनुपस्थिति में लोगों को भ्रम में डालनेवाली बातें छापने के बजाय सरकार को उस समय ही जब उसको इन तैयारियों का पता चला, तैयारियां करनेवाले लोगों को गिरफ्तार कर लेना था। वह उचित मार्ग होता। प्रस्ताव में ऐसे इल्जाम हैं जिनको साबित नहीं किया गया है। ऐसा करने से सरकार पर खुद अन्याययुक्त कार्रवाई करने का इल्जाम लगता है।

कांग्रेस के आंदोलन का उद्देश्य लोगों में इतनी त्याग भावना पैदा करना था जितनी से सरकार का ध्यान खिंच सके। वह यह दिखाने के लिए था कि कांग्रेस के पीछे कितने लोग हैं। क्या ऐसे समय में जनता के अहिंसात्मक आंदोलन को कुचलना बुद्धिमानी की बात है।

सरकार के प्रस्ताव में आगे फिर कहा गया है—"कांग्रेस हिंदुस्तान की तरफ से बोलनेवाली संस्था नहीं है। फिर भी अपना राज्य कायम करने के लिए और अपनी डिक्टेटरशाही नीति पर आचरण करने के लिए कांग्रेस के नेताओं ने हिंदुस्तान को एक जाति बनाने के प्रयत्नों में लगातार रुकावट डाली है।" हिंदुस्तान की सबसे पुरानी राष्ट्रीय संस्था पर इस तरह का इल्जाम लगाना उसको बुरी तरह बदनाम करना है। यह भाषा एक ऐसी सरकार के मुंह से शोभा नहीं देती जिसने स्वतंत्रता प्राप्त करने के प्रत्येक राष्ट्रीय प्रयत्न को लगातार रोका है और टेढ़े-मेढ़े तरीकों से कांग्रेस को कुचलने की कोशिश की है। यह बात प्रकाशित हुए कागजों से साबित की जा सकती है।

भारत सरकार ने कांग्रेस की इस तजवीज पर विचार करने की तकलीफ नहीं की कि अगर सरकार हिंदुस्तान की स्वतन्त्रता का ऐलान करने के साथ-साथ कांग्रेस पर मजबूत अस्थायी सरकार बनाने का विश्वास नहीं कर सकती तो वह मुस्लिम लीग को निमंत्रित करे। मुस्लिम लीग जो राष्ट्रीय (मिश्रित) सरकार बनायेगी कांग्रेस उसको मंजूर कर लेगी। कांग्रेस की इस तजवीज के बावजूद उस पर 'डिक्टेटरशाही' का इल्जाम लगाना संगत नहीं है।

अब मैं सरकार की तजवीज की जांच करूं? वह यह है कि "लड़ाई खत्म होते ही हिंदुस्तान सब दलों के संयुक्त आधार पर अपने लिए अपनी स्थितियों के अनुकूल सरकार की रूप-रेखा बना सकेगा। उसको इस संबंध में खुद फैसला करने की पूरी स्वतंत्रता होगी।" क्या सरकार की इस तजवीज में कोई वास्तविकता है? सब दल अब एक-मत नहीं हैं। तब क्या लड़ाई के बाद उनका कुछ ज्यादा एक-मत होना संभव होगा ? क्या दलों को इस संबंध में स्वतंत्रता मिलने से पहले ही कार्रवाई करनी होगी ? जब सरकार—वे किसी के प्रतिनिधि भी हैं या नहीं—यह तय किये बिना उनका स्वागत करने के लिए तैयार होगी, जैसा उसने अबतक किया है, तब ये दल ऐसी ही तेजी से पैदा होंगे जैसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बरसात में कुकुरमुत्ते जमीन में से एक साथ फूट निकलते हैं। अगर ये दल मुंह से देश-भक्ति के गीत गाते हुए भी कांग्रेस का और उसके कार्यों का विरोध करेंगे तो सरकार की इस तजवीज में ही उसकी निष्फलता का बीज मौजूद है इसलिए तो यह आवाज न्यायसंगत है कि पहले 'हिंदुस्तान से चले जाओ'। हिंदुस्तान में अंग्रेजों की सत्ता का अंत होते ही और हिंदुस्तान के गुलामी की हालत में से आजादी की हालत में आते ही सच्चे अर्थों में जनता की प्रतिनिधि सरकार बननी संभव हो जायगी, फिर चाहे वह अस्थायी हो या स्थायी। इस मांग के बनानवाले को जिंदा दफन कर देने से यह वैधानिक रुकावट दूर नहीं हुई; बल्कि वह और भी ज्यादा गंभीर बन गई।

सरकार के प्रस्ताव में आगे कहा गया है—"भारत सरकार इस देश के लोगों की भावनाओं के प्रतिनिधि की हैसियत से कांग्रेस की इस बात को मंजूर नहीं कर सकती है कि हिन्दुस्तान के करोड़ों लोग जिनको अपने भविष्य का निश्चय नहीं है, कई बलिदान हुए देशों के दुखजनक उदाहरणों के सामने होते हुए भी आक्रमणकारियों के आधीन होने के लिए तैयार हैं।" मैं करोड़ों लोगों के सम्बन्ध में जानता नहीं, किन्तु कांग्रेस के इस कथन के संबंध में मैं अपनी गवाही जरूर पेश करता हूं, सरकार इस गवाही पर विश्वास करे या न करे, यह उसकी मर्जी है। कोई भी साम्राज्यवादी शक्ति यह सुनना नहीं चाहती कि वह खतरे में है। चूंकि कांग्रेस ब्रिटेन को इस दुर्भाग्य से बचाना चाहती है जिसकी शिकार इतनी साम्राज्यवादी शक्तियां हो चुकी हैं, इसलिए वह ब्रिटेन को हिन्दुस्तान को स्वतन्त्र घोषित करके अपने साम्राज्यवाद का त्याग कर देने के लिए कहती है। कांग्रेस मित्रतापूर्ण भावना से ही आन्दोलन शुरू करने जा रही थी। कांग्रेस साम्राज्यवाद का अन्त करना चाहती है। यह हिन्दुस्तान के साथ-साथ ब्रिटेन के लोगों और सारी मानवता के लिए समानरूप से हितकर है। चाहे दूसरे लोग दूसरी बात कहते रहें; लेकिन मैं तो कहता हूं कि कांग्रेस के अपने कोई स्वार्थ नहीं हैं—हिन्दुस्तान के और दुनिया के स्वार्थ ही उसके स्वार्थ हैं।

प्रस्ताव का यह अन्तिम अंश मनोरंजक है—"लेकिन हिन्दुस्तान के बचाव की, हिन्दुस्तान की लड़ाई जारी रखने की शक्ति कायम रखने की, हिन्दुस्तान के हितों की रक्षा करने की और बिना किसी भय या पक्षपात के हिन्दुस्तान के लोगों में सन्तुलन बनाए रखने की जिम्मेदारी हमारी है।" इस संबंध में मैं तो इतना ही कह सकता हूं कि मलाया, सिंगापुर और बरमा में जो कुछ अनुभव हुआ उसके बाद यह बात कहना तो सत्य का उपहास करना है। जिन दलों को सरकार ने खुद ही पैदा किया है उसका उनमें संतुलन कायम रखने का दावा करते हुए देखकर दुख होता है।

एक बात और है। जिस उद्देश्य का ऐलान किया गया है वह हमारा और भारत सरकार दोनों का संयुक्त उद्देश्य है। इसीको स्थूल भाषा में कहें तो कहना चाहिए कि चीन और रूस की स्वतन्त्रता की रक्षा करनी है। भारत-सरकार का खयाल है कि इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हिन्दुस्तान की स्वतन्त्रता जरूरी नहीं है; लेकिन मेरा खयाल इसके बिलकुल विपरीत है। मैंने पंडित जवाहरलाल नेहरू को इस सम्बन्ध में अपना पैमाना बना रखा है। चूंकि चीन और रूस से उनका व्यक्तिगत रूप से भी सम्बन्ध है, इसलिए उनके भावी-सर्वनाश के दुःख को वह उसकी बनिस्बत बहुत ज्यादा अनुभव करते हैं जितना मैं अनुभव कर सकता हूं और—यदि मुझे कहने दें तो—जितना आप अनुभव कर सकते हैं। उस दुख के सामने वह साम्राज्यवाद से अपना पुराना विरोध भी भूल गए। वह नाजीवाद और फासिस्टवाद की सफलता से मुझसे भी ज्यादा डरते हैं। मैंने उनसे इस सम्बन्ध में लगातार बातें की हैं। वह जिस उत्साह से मेरी स्थिति के विरुद्ध लड़े उसको मैं कह नहीं सकता; लेकिन चूंकि मेरी दलीलों में तथ्य था, इसलिए वह झुक गए। ऐसा उन्होंने तभी किया जब उन्होंने साफ-साफ यह देख लिया कि हिन्दुस्तान की स्वतन्त्रता के बिना चीन और रूस की स्वतंत्रता भी भारी खतरे में है। इसमें सन्देह नहीं है कि आपने अपने एक ऐसे शक्तिमान मित्र और साथी को कैद करके भूल की है। अगर एक उद्देश्य होते हुए भी सरकार ने कांग्रेस की मांग का उत्तर तीव्र दमन के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूप में दिया है तो मेरे यह नतीजा निकालने पर उसको आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि ब्रिटिश सरकार साथी देशों के उद्देश्य की अपेक्षा हिन्दुस्तान पर अपना अधिकार बनाए रखना ज्यादा महत्त्वपूर्ण समझती है। उसने इस बात को जाहिर नहीं किया है; लेकिन यह उसकी साम्राज्यवादी नीति का एक मुख्य अंग है। उसने इस इरादे की वजह से कांग्रेस की मांग को नामंजूर कर दिया और दमन शुरू कर दिया। यह हत्याकांड जो इतिहास में इतने बड़े पैमाने पर कभी नहीं हुआ, दम घोंटनेवाला है; लेकिन इस हत्याकांड के साथ सत्य की जो हत्या हो रही है, उससे कांग्रेस की स्थिति और भी मजबूत होती है। सत्य की इस हत्या के उदाहरणों से सरकारी प्रस्ताव भरा हुआ है।

इस लंबे पत्र को मैं दुख के साथ भेज रहा हूं। लेकिन चाहे मैं आपकी कार्रवाई को कितना ही नापसंद क्यों न करूं, मैं आपका वैसा ही मित्र हूं जैसा पहले था। मैं अब आपसे भारत-सरकार की सारी नीति पर फिर विचार करने की अपील करता हूं। जो अंग्रेज लोगों का एक सच्चा मित्र होने का दावा करता है उसकी प्रार्थना की उपेक्षा न कीजिए। ईश्वर आपका मार्ग-दर्शन करे।

आपका

मो० क० गांधी

(२)

वायसराय का उत्तर

२२ अगस्त १९४२

प्रिय मि० गांधी,

मैं १४ अगस्त के पत्र के लिए आपको बहुत धन्यवाद देता हूं। यह मुझे एक या दो दिन पहले ही मिला है।

यह कहने की जरूरत नहीं है कि आपने अपने पत्र में जो कुछ लिखा है उसको मैंने बड़े ध्यान के साथ पढ़ा है और आपके विचारों पर पूरी तरह विचार किया है; लेकिन अन्त में मैं इस परिणाम पर पहुंचा हूं कि वायसराय और उसकी कार्यकारिणी कौंसिल के प्रस्ताव की जो आलोचना आपने की है उसको और सरकारी नीति पर फिर से विचार करने की आपकी प्रार्थना को स्वीकार करना मेरे लिए संभव नहीं है।

आपका

लिनलिथगो

(३)

महात्मा गांधी का भारत सरकार के सैक्रेटरी को पत्र

२३ सितम्बर १९४२

महोदय,

कांग्रेस के साथ व्यवहार करने में सरकार जिस नीति पर आचरण कर रही है उस पर वायसराय की कौंसिल के हिन्दुस्तानी सदस्यों की और मौजूदा सरकार के दूसरे साथियों की मंजूरी के जो गीत गाये जा रहे हैं उनके बावजूद मैं यह कहने का साहस करता हूं कि अगर सरकार ने उस पत्र का, जिसको मैंने वायसराय को भेजने का विचार किया था और उसके परिणाम का इंतजार कर लिया होता, तो देश पर कोई भी मुसीबत न आई होती। जिस बर्बादी की खबरें आई हैं यह बिलकुल निश्चित है कि वह नहीं हुई होती।

मेरा दावा है कि कांग्रेस की नीति विरोधी कथनों के बावजूद अभीतक असंदिग्ध रूप से अहिंसात्मक है। यह प्रतीत होता है कि नेताओं की सामूहिक गिफ्तारियों से लोग क्रोध से पागल हो गए और उनको अपने ऊपर काबू नहीं रहा। मैं यह अनुभव करता हूं कि जो बर्बादी हुई उसकी जिम्मेवार कांग्रेस नहीं, सरकार है। सरकार के सामने ठीक रास्ता मुझको यही मालूम होता है कि वह कांग्रेस के नेताओं को छोड़ दे, सब दमनकारी कानूनों को वापिस ले ले और समझौते के उपाय खोजे। इसमें संदेह नहीं है कि सरकार के पास हिंसा की किसी भी खुली कार्रवाई को दबाने के काफी साधन मौजूद हैं। दमन से तो केवल असंतोष और रोष ही उत्पन्न होता है।

चूंकि मुझको अखबार लेने की इजाजत मिल गई है; इसलिए देश की दुखजनक घटनाओं की मुझ पर जो प्रतिक्रिया हुई है उसको सरकार तक पहुंचाना मैं अपना कर्तव्य समझता हूँ। अगर सरकार समझती हो कि कैदी की हैसियत से मुझको ऐसे पत्र लिखने का अधिकार नहीं है तो उसको मुझको यह बता देना चाहिए। यह भूल मुझसे फिर नहीं होगी।

आपका—

मो० क० गांधी

नोट—[इस पत्र की सरकार द्वारा बाकायदा पहुंच दी गई]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडल की ओर से

गांधीजी की पुस्तकें

सब प्रधान भाषाओं में विक्रयार्थ

'जीवन साहित्य' के पिछले अंक में यह सूचना प्रकाशित की गई थी कि 'मंडल' के प्रधान कार्यालय तथा प्रयाग शाखा में, महात्माजी की लिखी सब भाषाओं की उपलब्ध पुस्तकें, विक्रयार्थ रखी जा रही है। अभी तक हिन्दी, गुजराती, मराठी, उर्दू और अंग्रेज़ी की पुस्तकों की निम्न सूची बन पाई है। इनमें भी कुछ पुस्तकें अप्राप्य होंगी। कुछ और पुस्तकों की सूची आना बाकी है जो अगले अंक में दी जायगी। आशा है पाठक इससे लाभ उठावेंगे।

५) से ज्यादा की पुस्तकें खरीदने पर 'मंडल' या 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को एक आना रुपया कमीशन दिया जायगा।

हिन्दी

अनासक्तियोग	=)
अनीति की राह पर	॥=)
आत्मकथा	१)
आरोग्य साधन	।।)
गांधीवाणी	२)
गीताबोध	=)
ग्रामसेवा	=)
दक्षिण अफ्रीका का सत्याग्रह	१।।)
नीति धर्म अथवा धर्म नीति	
ब्रह्मचर्य	।।)
मेरे जेल के अनुभव	।=)
मंगल प्रभात	-)
युद्ध और अहिंसा	।।।)
रचनात्मक कार्यक्रम	=)
सत्यवीर सुकरात	-)
सर्वोदय	-)
सत्याग्रह कब, क्यों और कैसे ?	≡)
स्वदेशी ग्रामोद्योग	।।)
स्त्रियों की समस्यायें	१)

हमारा कलंक	॥=)
हिन्द स्वराज्य	≡)

गुजराती

अनासक्तियोग	=)
आत्मकथा	१)
,, (नागरी लिपि)	।।।=)
आरोग्य विषे सामान्य ज्ञान	।=)
आश्रमवासी प्रत्ये	=)
केलवणीनो कोयड़ो	१)
खरी केलवणी	।।।)
गीता पदार्थ कोष	।)
गीताबोध	-)॥
गामड़ांनी वहारे	-)
गोसेवा	।=)
त्यागमूर्ति अने बीजा लेखो	।।।)
द० अ० ना सत्याग्रह नो इतिहास	१।।।)
धर्म मंथन	।।।)
नीतिनाशने मार्गे	।)
मंगळ प्रभात	-)
वर्ण व्यवस्था	।=)
व्यापक धर्मभावना	।।।=)
सर्वोदय	-)॥
सॉक्रेटीस नो बचाव	-)
सो टका स्वदेशी	१)
हिन्द स्वराज	।)
,, हस्त लिखित	१।।)

मराठी

सत्याचे प्रयोग अथवा महात्मा गांधीचें आत्म चरित्र	२)
स्वराज्य शिष्टाई (गोलमेज़ परिषद् में दिये गये भाषण)	।=)
संयम की स्वैराचार	।।)
वात्सल्याची प्रसाद–दीक्षा (पत्र संग्रह)	१)

उर्दू

तलाशेहक़ (आत्म कथा)	३)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्य ।=)
खुराक के सेहत ॥)
क़ौम की आवाज़ १)

अंग्रेजी

Story of my Experiments with Truth ४)
Satyagrah in South Africa ४॥)
Non-violence in Peace and War ४)
Economics of Khadi ४)
Indian States Problem ४)
Cent Per Cent Swadeshi १॥)
Christian Missions २)
Hind Swaraj ।)
Self-Restraint vs Self-Indulgence (2 Parts) २)
Women and Social Injustice २)
From Yervada Mandir =)
Constructive Programme ।)
To The Students ४॥)
To The Women ३॥)
To The Hindus and Muslims ६॥)
To The Princes and their People ६॥)
Our Language Problem १॥)

गांधी साहित्य

ऊपर तो गांधीजी की लिखी पुस्तकों की सूची दी गई है। पर अगले अंक में गांधी-विचार-धारा अथवा 'गांधी-मत' को समझने के लिए जिन पुस्तकों का पढ़ना अनिवार्य है उनकी सूची देने का प्रयत्न करेंगे।

'जीवन-साहित्य' का चंदा समाप्त

मार्च तथा अप्रैल महीने में निम्न ग्राहक नंबरवाले सज्जनों का ग्राहक चंदा समाप्त होता है। वे कृपा करके २) म० आ० से भेजकर ग्राहक बन जायं।

मार्च में--

१७६८, १७६९, १७७०, १७७२, १७७३, १७७४, १७७५, १७८४, १७८५, १७८६, १७८७, १७८८, १७९०, १७९१, १७९२, १७९३, १७९४, १७९५, १७९६, १७९७, १७९८, १७९९, १८०२, १८०१, १८०३, १८०५, १८०६, १८०७ १८०८, १८०९, १८१०, १८११, १८१३, १८१४, १८१५, १८१७, १८१८, १८१९, १८२०, १८२१, १८२२, १८२३, १८२४, १८२५, १८२६, १८२७, १८२९, १८३०, १८३१, १८३२, १८३४, १८३५, १८३६, १८३७, १८४१, १८४४, १८४५, १८४६, १८४७, १ ४८, १८४९, १८५०, १८५१, १८५२, १८५३, १८५४, १८५५, १८५६, १८५७, १८५८, १८५९, १८६०, १८६१. १८६३, १८६४, १५६५, १८६६, १८६७, १८६८, १८६९, १८७३, १८७५, २०१५, २०७२।

अप्रैल में—

१८३३, १८३९, १८०८, १८४०, १८४३, १८७१, १८७२, १८७४, १८७६, १८७७, १७७९, १८८१, १८८२, १८८३, १८८४, १८८५, २०१७, २०१८, २०१९, २०२०, २०२१, २०२४, २०२५, २०३०, २०३२, २०३७, २०३८, २०३९, २०४०, २०४१, २०४२, २०५१, २०५४, २०५५, २०५७, २०६५, २०६८, २०६९, २०७१, २०७५, २०८८, २०९९, २१४१, २१४४, २१४८, २१७५, २१८२, २१९७, २२२३।

नोट—पत्र-व्यवहार करते समय कृपया अपना नम्बर अवश्य लिखें।—व्यवस्थापक

गांधी-वायसराय-पत्रव्यवहार

महात्माजी के वर्तमान उपवास और उसका कारण तथा रहस्य समझने के लिए वायसराय तथा भारत सरकार के सेक्रेटरी के साथ हुआ उनका संपूर्ण पत्र-व्यवहार मनन और अध्ययन की चीज है। इस अंक में वह छप ही रहा है। पर हमने उसे पुस्तकाकार में भी छपा लिया है। जो सज्जन मंगाना चाहें वे ।=) के डाक के टिकिट भेजकर मंगा सकते हैं। यह पुस्तक मंडल की प्रयाग इंदौर, तथा वर्धा की शाखाओं में मिलेगी। खादी भंडारों में भी मिल सके इसका प्रबंध किया जा रहा है।

मंत्री

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कुछ चुनी हुई पुस्तकें

जिनके लिए हमारी सिफ़ारिश है कि आप अवश्य पढ़ें ।

१—स्वराज्य शास्त्र	(विनोबा)	|=)
२—गांधीवाणी	(संपादक—श्रीरामनाथ सुमन)	२)
३—गांधीवाद की रूपरेखा	(लेखक ,,)	१)
४—स्त्रियों की समस्यायें	(महात्मा गांधी)	१)
५—सयानी कन्या से	(नरहरि परीख और महादेव देसाई)	||)
६—गांधीजी	(जुगतराम दवे)	|)
७—एक धर्मयुद्ध	(महादेव देसाई)	||)
८—शिक्षा में अहिंसक क्रांति	(म० गांधी)	|||)
९—रामचरित मानस	(टीकाकार श्री श्यामसुन्दर दास)	६)
१०— ,, (गुटका)	(गीता प्रेस)	|||-)||
११— ,, (पुस्तक साइज़)	,,	१|||)
१२—विनय पत्रिका	(तुलसीदासजी)	१|||)

—अंग्रेजी पुस्तकें—

1. Peace and War Aims By Dr. Bhagwandas 3/-
2. Essential Unity of all Religions ,, 2/8
3. Home and Village Doctor (By S.C. Dasgupta) 5/
4. Gandhi Series :—
   (a) To the Students 4/8
   (b) To the Women 3/12
   (c) To the Hindus and Muslims 6/8
   (d) To the Princes and their People 6/8
   (e) Our Language Problem 1/8
5. My experiments with truth (By Gandhiji) 4/
6. Non-Violence in Peace and War 4/
7. Economics of Khadi ,, 4/-
8. Indian States Problem (Gandhiji) 4/-
9. Constructive Programme ,, /4/
10. Hind Swaraj ,, /4/
11. Bleeding Wound ,, 1/8
12. Bhagwad-Gita (By C. R.) /6/
13. Upanishad ,, /6/
14. The Power of Non-Violance (By R. B. Gregg) 3/
15. The Epic Fast (By Pyarelal) 1/4
16. Why Cripps Failed ? 1/-
17. × Thoughts on Pakistan by Dr. B. R. Ambedker 10/-

(× इस पर 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को २५% कमीशन मिलेगा)

मंगाने का पता—

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों के होने पर भी

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४२ में ६० लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फल स्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखम शामिल है और इस जोखम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिये लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक इन्शोरेंस कं० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला

हेड आफिस—नई दिल्ली

शाखाएँ—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्षिण) करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगांव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

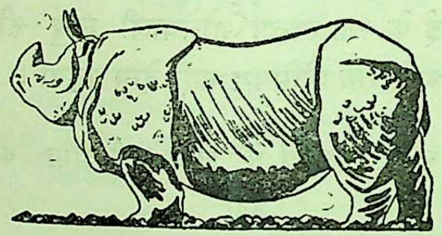
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों का हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियएट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

के आँकड़े

इसकी मज़बूती के ज्वलन्त प्रमाण हैं

१९४२ में पूरा किया हुआ कारोबार ५६ लाख से भी अधिक

अदा शुदा पूंजी	... ...	१४,४०,०००)
रिजर्व फण्ड	... ...	१२,००,०००) से भी अधिक
एक साल में फण्ड की वृद्धि	... ...	५,२५,०००) से भी अधिक

रूबी जीवन-बीमा के अतिरिक्त मोटर, आग, आकस्मिक दुर्घटना, जहाज, इत्यादि का भी बीमा करती है।

संकट-समय सामने है अतः इस समय रूबी की एक पालिसी लेना न भूलिये।

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रधान कार्य्यालय

२१ दरियागंज, दिल्ली

चेयरमैन—***श्री ब्रजमोहन बिड़ला***

शाखाएं—सलेम (मद्रास), कानपुर, अहमदाबाद, वर्धा, लाहौर, राजकोट, बड़ौदा, कोयम्बटूर तथा कोलम्बो इत्यादि।

इसके अतिरिक्त बम्बई में हमारा डिवीज़नल आफिस है।

जहाँ हमारे प्रतिनिधि नहीं हैं उन सब स्थानों में एजेण्टों की आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं ? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं ? दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं ? तो ये पुस्तकें पढ़िए—

(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा बी० ए०	३)
(२) मानसोपचार	भास्कर रामचंद्र गणपुले	४)
(३) आकृति निदान	लूई कूने	२)
(४) फल उनके गुण तथा उपयोग	केशवकुमार ठाकुर	१।)
(५) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१।)
(६) आंखों का अचूक इलाज	,,	१।।)
(७) आदर्श भोजन	स्व० लक्ष्मी नारायण चौधरी	।।।)
(८) सूर्य-किरण-चिकित्सा	बापूजी टोंगू	४)
(9) Nature Cure	Dr. H. Lindlahr, M.D.	6/-
(10) Practical Nature Cure	K. L. Sharma	4/-
(11) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	1/-

मिलने का पता—

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी)

पुराने और निराश रोगियों के लिए

प्राकृतिक चिकित्सालय

की स्थापना

यहाँ पर पुराने रोगियों का इलाज बिना दवा और बिना चीर-फाड़ के किया जाता है। चिकित्सा के साधन, जल, मिट्टी, उपवास, फलाहार, दूध, सूर्य-किरण, उपयुक्त आहार और योग क्रियायें आदि हैं। चिकित्सा होती हैः—दमा, कुष्ट, मिर्गी, तपेदिक, लकवा, शिरोरोग, चर्मरोग, रक्ताभाव, पुराना जुकाम, पेट के सब तरह के रोग आदि-आदि। **स्त्री रोगों में** चक्कर आना (हिस्टीरिया) प्रदर, मासिक धर्म की पुरानी खराबी आदि। रोगियों के ठहरने का उचित प्रबन्ध है।

विशेष विवरण के लिए निम्नलिखित पते से पत्र-व्यवहार करें

डा० मिट्ठनलाल राठौर, एन. डी-डी. वाई. प्राकृतिक चिकित्सालय, देवताल, जबलपुर, सी. पी.

जंगल में मंगल

अगर आपको व्यवहार या व्यापार के लिये किसी भी जंगली उपज जैसे लोध हर्रें, गोंद, चिरौंजी, शहद आदि की जरूरत हो सो यह सेवा हम से लें।

आपको संतोष होगा यह हमारी गारंटी है

पत्र व्यवहार का पता

हेड आफिस	ब्रांच आफिस
धनीराम रतनचंद	**कन्हैयालाल हजारीलाल**
कटनी	महेन्द्रगढ़
(सी० पी०)	(बी० एन० आर०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'मण्डल' के दो नये प्रकाशन

श्री जमनालालजी

लेखक

श्री घनश्यामदास बिड़ला

यह पुस्तक नहीं है बल्कि अपने प्रिय और अभिन्न मित्र की मृत्यु पर लेखक के हार्दिक उच्छ्वास हैं। लेखक की और जमनालालजी की बहुत पुरानी मैत्री थी। उनकी अचानक मृत्यु से दिल को जो धक्का लगा उसे लेखक ने कागज पर उतार कर शांत किया है।······इसे जमनालालजी की जीवनी भी कह सकते हैं।

सुन्दर छपाई : कई चित्र : दाम केवल ।=)

यह पुस्तक 'जीवन-साहित्य' के जनवरी के अंक में पूरी छप चुकी है। २) देकर इसके ग्राहक बन जाने से यह पुस्तकांक के रूप में मिल जायगी तथा आगे भी जो २–३ पुस्तकांक इस प्रकार के निकलेंगे वे भी पाठकों को मिलेंगे।

जिन्दगी या मौत ?

लेखक

स्वर्गीय श्री महादेव देसाई

प्रस्तुत पुस्तक महादेवभाई के खास-खास लेखों का संग्रह है तथा शुरू में उनकी मृत्यु पर अर्पित कुछ श्रद्धांजलियां भी दीगई हैं।

इसे पढ़ने से पाठकों को थोड़ी-सी झलक मिल सकती है कि किस प्रकार महादेवभाई महात्माजी के केवल मंत्री ही नहीं एक दूसरे शरीर बन गये थे। उन्होंने गांधीजी के विचारों को इतना पी लिया था और हजम कर लिया था कि वह गांधीजी के मंत्री ही नहीं ऐन मौकों पर उनके सलाहकार और संचालक बन बैठते थे।

इसमें महात्माजी के साथ उनका अन्तिम चित्र भी दिया गया है।

मूल्य केवल आठ आना

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उर्दू, अंग्रेजी आदि भाषाओं में

गांधी-साहित्य

एक जगह मिलने का सुन्दर आयोजन

'सस्ता साहित्य मंडल' की एक नई योजना

'मण्डल' ने नई दिल्ली के अपने प्रधान कार्यालय तथा अपनी प्रयाग शाखा में गांधी-साहित्य की समस्त उपलब्ध पुस्तकें हिन्दी, उर्दू, गुजराती, मराठी तथा अंग्रेजी में अपने यहां बिक्री के लिए रखने का प्रबन्ध किया है। उपरोक्त भाषाओं के 'गांधी-साहित्य' के प्रेमियों को इस सुविधा से अवश्य लाभ उठाना चाहिए। 'जीवन साहित्य' के इस अंक में हम गांधीजी की लिखी पुस्तकों की सूची छाप रहे हैं। 'सस्ता साहित्य मण्डल' व 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को एक आना रुपया कमीशन मिलेगा।

व्यवस्थापक

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L. 4671

ग्राहकों को एक चेतावनी

'मण्डल' की पुस्तकें हमारे स्टाक में अब बहुत थोड़ी बची हैं। कागज की कठिनाई होने से बहुत सी पुस्तकों के नये संस्करण नहीं हो पारहे हैं। जो बची हैं उनके भी जल्दी ही खतम हो जाने का अंदेशा है। अत: 'जीवन साहित्य' के पाठकों तथा 'मंडल' के ग्राहकों से निवेदन है कि जिन को मंडल की पुस्तकें मंगानी हों वे जल्दी-से-जल्दी मंगालें। आगे का भरोसा नहीं है कि कब पुस्तकें छपें और मिलें।

हमारे स्टॉक में निम्न पुस्तकें ही बची हैं। इनके अलावा और पुस्तकों का आर्डर कृपया न दें।

सर्वोदय माला

१ दिव्य जीवन ।=)
२ जीवन साहित्य ॥=)
३ तामिलवेद ॥।)
४ भारत में व्यसन और व्यभिचार ॥।=)
१४ द. अ. का सत्याग्रह १॥)
१६ अनीति की राह पर ॥=)
१८ कन्या शिक्षा ।)
२१ व्यावहारिक सभ्यता ॥)
२७ हम क्या करें? १॥)
३९ तरंगित हृदय ॥)
४१ दुखी दुनिया ॥)
४३ आत्म कथा (संपूर्ण) १)
,, संक्षिप्त ॥)
४५ जीवन विकास १॥)
४७ फांसी! ।=)
५९ रोटी का सवाल १)
६० दैवी सम्पद् ।=)
६९ आगे बढ़ो ॥)
७३ मेरी कहानी ३)
७६ नया शासन विधान ॥।)
७७ गांवों की कहानी ॥)
७८ महाभारत के पात्र १)
८० सन्त-वाणी ॥)
८३ लोकजीवन ॥)
८५ राजनीति प्रवेशिका ॥)
८६ अधिकार-कर्तव्य ॥)
९० प्रेम में भगवान ॥।)
९३ हमारे गांव-किसान ॥)
९४ गांधी अभिनंदन ग्रंथ १।)२)
९८ समाजवाद पूंजीवाद ॥।)
९९ मेरी मुक्तिकी कहानी ॥)
१०१ बापू ॥।)२)
१०२ विनोबा के विचार ॥।)
१०३ लड़खड़ाती दुनिया ॥।=)
१०५ डायरी के पन्ने १)
१०६ तीस दिन: मालवीयजी के साथ १॥)२)
१०७ युद्ध और अहिंसा ॥।)
१०८ महावीर वाणी १)
१०९ भारतीय संस्कृति और नागरिक जीवन १॥।)
११० बिखरे विचार ॥।=)
१११ अहिंसा विवेचन ॥)
११२ मेरी हिमाकत ॥)
११३ श्रीजमनालालजी ।=)

नवजीवन माला

१ गीताबोध =)
४ सर्वोदय -)
५ नवयुवकों से दो बातें =)
३ हिन्द स्वराज्य ≡)
८ किसानों का सवाल =)
९ ग्राम सेवा =)
१२ गांवों का आर्थिक सवाल ≡)
१३ राष्ट्रीय गीत =)
१८ भजनावली ≡)

सामयिक माला

१ युद्ध-संकट और भारत ।)
२ सत्याग्रह ≡)
३ राष्ट्रीय पंचायत ।)
४ देशी राजाओं का दरजा ।)
५ युरोपीय युद्ध भारत ।)
६ रचनात्मक कार्यक्रम =)
७ ,, कुछ सुझाव ≡)

विविध

१ सप्त सरिता =)
२ चारादाना ≡)
३ पशुओं का इलाज ॥)
४ उपनिषदों की कथाएं ।)
५ आदर्श बालक ॥)
६ रूमी की कहानियां ॥)
७ जिन्दगी या मौत? ॥)
तथा सोल ऐजेंसी की पुस्तकें

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली में छपकर प्रकाशित।

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तमसो मा ज्योतिर्गमय

जीवन साहित्य

वर्ष ३ अंक ९

अप्रैल १९४३

वर्ष ३, अंक ६ : : अप्रैल, १६४३

संपादक

श्री महावीरप्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न संपादक

श्री विट्ठलदास मोदी, गोरखपुर

पत्र-व्यवहार का पता—

सम्पादकीय C/o आरोग्य मंदिर, गोरखपुर

व्यवस्था संबंधी C/o सस्ता साहित्य-मंडल, नई दिल्ली

वार्षिक मूल्य २)

एक अंक का

—: सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली से प्रकाशित :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पचीस रुपये मासिक

की

छात्रवृत्ति

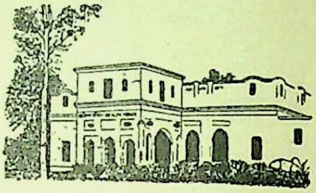
'आरोग्य मन्दिर' गोरखपुर में प्राकृतिक चिकित्सा के निःशुल्क शिक्षण का आयोजन किया गया है। इस विषय से लाभ उठाने के लिए मैं एक स्वस्थ, उत्साही युवक को एक साल तक २५ रु० मासिक की छात्रवृत्ति देना चाहता हूं। विद्यार्थी कम से कम मेट्रिक पास हो और अध्ययन समाप्त करने पर कलकत्ता में चिकित्सा कार्य शुरू करे। छात्रवृत्ति के लिए नीचे लिखे पते पर प्रार्थना पत्र भेजें।

धर्मचन्द सरावगी,
१७३, हरिसन रोड,
कलकत्ता।

यदि आप जीवन से निराश हो चुके हैं, समझ बैठे हैं कि आप रोगमुक्त होने के नहीं

तो आप एक बार

'आरोग्य मन्दिर' में पधारिए



यहां सभी रोगों का इलाज प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा होता है। पत्र-व्यवहार द्वारा भी चिकित्सा कराई जा सकती है।

"आरोग्य मन्दिर" का परिचय पत्र तीन पैसे का टिकट भेजकर मंगाइए।

संचालक, आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर (यू.पी.)

उपवास-अंक के बारे में

पिछले अंक में गई सूचना के अनुसार यह अंक उपवास-अंक होनेवाला था, किन्तु हमें खेद है कि उसका मैटर अभी पूरा तैयार नहीं हो पाया। अतः यह अंक तो साधारण रूप में ही निकाल रहे हैं। अब मई-जून का अंक उपवास-अंक होगा जिसका मूल्य ॥) रहेगा। 'जी० सा०' के ग्राहकों को और जो २) देकर ग्राहक बन जायेंगे उन्हें वह मुफ्त ही भेजा जायगा। साधारण पाठक ॥) के टिकट भेजकर मंगा सकते हैं।

--व्यवस्थापक

विषय-सूची

१. **व्यक्तित्व**--बरनर मैकफेडन २५३
२. **गांव का आरोग्य**—आचार्य विनोबा भावे २५४
३. **शाश्वत गांधी**—प्रोफेसर श्री विनयकुमार सरकार २५५
४. **गांधीजी और प्रजातंत्रवाद**—डाक्टर गोपीनाथ धावन पी. एच. डी. २५८
५. **वास्तविक शिक्षा**—प्रोफेसर श्यामसुन्दर गोस्वामी २६१
६. **चीर-फाड़ और दवा, दोनों गैरजरूरी हैं**—श्री 'आनन्दवर्द्धन' २६३
७. **ब्रह्मचर्य की महिमा**—श्री स्वामी शिवानन्दजी २६८
८. **हैजा और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा**—श्री गंगाप्रसाद गौड़ नाहर २६९
९. **जानवर अपनी दवा करना जानते हैं**—श्री फ्रेंक क्ले क्रास २७१
१०. **सेप्टिनिलम्**--श्री 'आनन्दवर्द्धन' २७३
११. **नमक का स्वास्थ्य पर प्रभाव**--श्री विट्ठलदास मोदी २७४
१२. **अखिल भारत ग्राम-उद्योग संघ**--श्री झवेरभाई पी. पटेल २७६
१३. **अनुभव का पृष्ठ**--(अनुभव संग्रह) २७८
१४. **सम्पादकीय** २८१
१५. **स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर** २८२
१६. **अखिल भारत चर्खा संघ के कार्य का संक्षिप्त विवरण** २८४

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

प्राकृतिक चिकित्सा तथा हरिजन-सेवा, गो-सेवा, खादी आदि
गांधीजी की रचनात्मक प्रवृत्तियों का प्रमुख पत्र

वर्ष ३ | नई दिल्ली, अप्रैल १९४३ | अंक ९

व्यक्तित्व

कितने ही जवानों का शरीर पूर्ण विकसित नहीं होता और न वह शक्ति से ही भरा-पूरा होता है। यह कमी है और इस कमी का अर्थ है अधूरापन। अर्थात् ऐसे व्यक्ति में यदि वह पुरुष है तो पुरुषत्व की और यदि स्त्री है तो स्त्रीत्व की पूर्णावस्था देखने को न मिलेगी। ऐसे व्यक्तियों का व्यक्तित्व कैसे प्रभावशाली होसकता है ?

अविकसित शरीर उन्हें बढ़ने नहीं देता और न उनमें वह जीवन ही होता है जो पूर्ण विकसित शरीर वाले के लिए सहज है। सुविकसित शरीर, ऐसा शरीर जिसके अंग-प्रत्यंग का पूरा बढ़ाव हुआ है, सृष्टि की एक आश्चर्यजनक रचना है। ऐसे आदमी की विचार-शक्ति जागृत रहती है। उसमें साहस और कुछ कर गुजरने की शक्ति होती है। उसका जीवन आशाओं से परिपूर्ण एवं बढ़े चलने की इच्छा से ओत-प्रोत होता है। उसके लिए दैनिक जीवन में आनेवाली कठिनाइयां मजाक से ज्यादा महत्त्व नहीं रखतीं। वह जिम्मेदारी के काम को शौक से करता है। उसके लिए बैठा रहना कठिन होता है। उसकी उन्नति अवश्यम्भावी है। ऐसा आदमी सीखता है, बढ़ता है और सफलताओं के शिखर पर चढ़ता है।

— बरनर मैकफेडन —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांव का आरोग्य

(श्री विनोबाजी)

उस दिन पवनार का एक लड़का मुझे रास्ते में मिला। बोला, "मुझे खुजली होगई है, कोई उपाय बताइए ?" मैंने उसे थोड़े में बतला दिया, रोज सबेरे गाय का ताजा मट्ठा पीये जाओ, इससे तुम्हारा रोग जाता रहेगा। गांव के मेरे सारे अनुभव का यह निचोड़ है कि गाय का ताजा मट्ठा गांव के लिए एक भारी तारक (तारनेवाला) तत्त्व है। इसके लिए मैंने एक संस्कृत सूत्र बनाया है:–तक्रं तारकम् :—

गांव में खाज-खजुली, दाद इत्यादि चर्म रोग छोटे बच्चों से लगाय बूढ़ों तक सबके दिखाई देते हैं। मुझे इसके जो कारण जान पड़े, वे उपाय सहित बतलाता हूं :—

(१) गंदी रहन-सहन—और उसमें भी नहाने की लापरवाही। रोज न नहानेवाले भी हैं। लेकिन जो रोज नहानेवाले हैं उनका भी नहाना 'नहाना' नहीं कहला सकता। नहाना तो पूरा नहीं होता, अलबत्ता 'भीगे कान और हुए असनान' की कहावत पूरी होती है। सारे बदन को रगड़कर नहाने की कौन कहे, पूरा बदन गीला तक नहीं करते। इसके लिए घर में पर्देदार नहाने की जगह चाहिए जहां नंगे होकर नहाने की आदत और रवाज डालना सिखाया जाना चाहिए। गुप्त अंगों को अच्छी तरह मलकर धोना चाहिए। यह सार्वत्रिक शिक्षण का विषय है।

(२) पीने का साफ पानी—खासकर नदी किनारे के गांवों में और उसमें भी बरसात के दिनों में लोग जो पानी पीते हैं वह बहुत ही गंदा होता है। इसका साधारण से साधारण उपाय पानी को औटाकर पीना है। हरिजन बस्तियों में तो स्वच्छ पानी नसीब ही नहीं होता। हरिजनों के पानी का सवाल बिलकुल सामान्य भूतदया का सवाल है। ऐसे मामूली सवाल की ओर से जो समाज आंखें मूंदता है वह स्वराज्य के लायक कैसे समझा जा सकेगा।

(३) भोजन में की कमी और भूलें—इस शीर्षक में तीन मुख्य दोष आते हैं। इन्हें मैं गांव के आहार के त्रिदोष कहा करता हूं :—

(अ) भोजन में भूल कहिए सड़ी घुनी चीजों का उपयोग। गांव में मांस और मछली जो मोल लेकर खाई जाती है, वह बहुत करके 'सड़ी' ही कहनी चाहिए। गांवों में मजदूरों को जो अनाज मिलता है वह प्राय: घुना और रद्दी मिलता है। देहात के महाजनों को इस ओर ध्यान देना चाहिए।

(आ) गांव के आहार में जो एक जबरदस्त कमी है वह रोज के भोजन में तरकारी का अभाव है। तरकारी के महत्व पर ज्यादा लिखने की जरूरत नहीं है, क्योंकि उसकी जरूरत तयशुदा चीज होगई है। किसानों की खुराक में किसी-किसी मौसम में तो तरकारी का नाम भी नहीं होता। कहनेवाले तो नाज से चौगुनी तरकारी खाने की बात तक पहुंचते हैं। मैं यह नहीं कहूंगा। उलटे मैं तो मानता हूं कि तरकारी की मिकदार साधारणतः कम ही ठीक है; तथापि हर रोज आदमी पीछे दस तोला तरकारी तो किसान के भोजन में जरूर ही होनी चाहिए।

(इ) भोजन में दूसरी कमी है गाय के मट्ठे की, जिसका जिक्र लेख के शुरू में ही किया गया है। रोज की खुराक में कुछ न कुछ पाचक अम्लतत्त्व होना जरूरी है। गाय का ताजा मट्ठा, यह थोड़ी कोशिश से सबको रोज मिल सकने लायक उत्तम अम्ल है। इसके सिवा दूध का सारा ओज (प्रोटीन) मट्ठे में है। खनिज—लवण भी उसमें भरपूर हैं। अगर कम से कम पावभर मट्ठा किसान को रोज मिल जाय तो वह कई रोगों से बचा रह सकता है।

थोड़ी मेहनत करने पर इतना-सा मट्ठा मिलना मुश्किल नहीं है। पर मिलेगा तभी, जब उसके लिए मेहनत की जायगी।

(ग्राम सेवा वृत्त से)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शाश्वत गांधी

प्रोफेसर श्री विनयकुमार सरकार

गांधी जी के बारे में यह आम खयाल रहा है कि वह आधुनिक सभ्यता के बैरी और निराशावादी हैं; पर १९२० ई० के तूफानी दिनों में भी (६ अक्तूबर को) उन्होंने अपना यह विश्वास बताया था—"पश्चिम के देशों में मारकाट, छल-कपट, धोखेबाजी का बाजार बुरी तरह गरम होरहा है, फिर भी मैं मानता हूं कि मानवजाति उनकी भीड़ को चीरकर चुपचाप और पक्के तौर पर अधिक अच्छे दिनों की ओर बढ़ी जारही है।" यह तो साढ़े सोलह आने नव्यवाद या प्रगतिवाद है। आशावाद का सिद्धांत ऐसे साहस और बल के साथ उपस्थित किया गया है कि वाल्ट व्हिटमैन* की रूह भी सुनकर फड़क उठे। जो हो, 'गांधी-पुराण' और खुद गांधी जी में पूरब-पच्छिम का अन्तर है।

गांधी जी के बारे में एक सामान्य धारणा यह भी है कि हर अभारतीय या विदेशी वस्तु के वह कट्टर विरोधी हैं; पर इस विषय में भी उनकी अपनी घोषणाएं 'गांधी संप्रदाय' से सर्वथा भिन्न हैं। १९२१ ई० में (१ जून को) उन्होंने कहा था—"मैं यह नहीं चाहता कि मेरे घर के चारों ओर ऊँची दीवार खड़ी कर दी जाय और मेरी खिड़कियों में ईंट-पत्थर ठूंस दिये जायँ। मैं तो चाहता हूं कि सब देशों की संस्कृतियों की बयार मेरे दरवाजे पर और मेरी गली में अधिक-से-अधिक स्वच्छन्दता के साथ बहती रहे। ××× मेरा धर्म जेलखाने का धर्म नहीं है।" इससे स्पष्ट है कि गांधीजी विश्व-शक्ति या विश्व-संस्कृति के पोषक-प्रतिपादक हैं, जो राममोहन राय के बाद से हरेक भारतवासी की विशेषता रही है।

दुनिया के साथ रहने की सलाह

विभिन्न संस्कृतियों से राहोरस्म पैदा करना और विश्व-शक्तियों का भारत के हित-साधन में उपयोग करना गांधी जी के विचार से कितना जरूरी है, इसका पता उनके एक और वचन से भी लग सकता है जो पिछले वचनों की तुलना में ज्यादा हाल का है। १७ दिसंबर १९३३ की 'अमृतबाजार पत्रिका' में वह लिखते हैं—"हिन्दुस्तान दुनिया से अलग-थलग नहीं रह सकता, और न उसके दूसरे हिस्सों में जो कुछ हो रहा है उसके असर से अछूता ही रह सकता है; इसलिए हमें दुनिया की आगे बढ़नेवाली ताकतों का साथ देना चाहिए।" इस प्रकार अन्तर्राष्ट्रीयता या विश्वमैत्री सच्ची 'गांधी-मनोग्रंथि (गांधी काम्प्लेक्स) का—गांधी विचारधारा का एक आवश्यक अंग है। पर शायद 'गांधी-पुराण' को उसका पता नहीं है।

आज की दुनिया में **मशीनों का गांधी जी से बड़ा** दुश्मन दूसरा नहीं समझा जाता। यूरोप-अमेरिका की सामयिक विचारधारा में तो गांधीवाद यंत्र-विरोध का समानार्थक ही समझा जाता है। 'गांधी-पुराण' उनके विषय में लोक-कल्पित कथा-कहानियों का संभवतः प्रधान अंग भी है; पर हमें उन्हींके वचनों से यह मालूम करना चाहिए कि इस विषय में भी उनका सिद्धांत, उनका विश्वास क्या है। १९२४ में (२० नवंबर को) उन्होंने लिखा था—"मशीनें रहेंगी, क्योंकि हमारे शरीर की तरह उनके बिना भी हमारा काम नहीं चल सकता।" उनकी एक और उक्ति (नवंबर १९२५ की) का भाप यह है—"मशीनरी का भी अपना एक स्थान है, वह रहेगी।" पर ये बातें १९१९-२२ के गांधीवाद से बहुत पीछे की हैं।

मशीनों के कैसे उपयोग के विरोधी?

तब यंत्रवाद में ऐसी कौनसी चीज है जिसका गांधी जी विरोध करना चाहेंगे? वह कहते हैं—"मशीनरी को इसकी इजाजत नहीं मिलनी चाहिए कि वह आवश्यक मानव-श्रम का स्थान लेले।" गांधी-सिद्धांत में अगर हम 'आवश्यक' शब्द के नीचे सावधानी से लकीर खींच दें तो हम देखेंगे कि प्रथम औद्योगिक क्रांति (१७८५-१८०० ई०) के समय से पच्छिम या पूरब में यंत्रवाद के जितने भी हिमायती हुए हैं उनमें से एक भी ऐसा

---

* **अमेरिकन साहित्यकार, समय १८१९-१८९२ ई०**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न निकलेगा जिसे 'गांधीवादी' कहाने में आपत्ति हो। वह फिर कहते हैं--"मुझे जिस बात पर एतराज है वह है मशीनरी का खब्त। खब्त है उन मशीनों का जो 'मेहनत बचानेवाली' कही जाती हैं। लोग 'मेहनत की बचत' करते चले जाते हैं, यहाँतक कि हजारों आदमी बेकार होकर सड़कों पर पड़कर भूखों मरने को मजबूर होजाते हैं।" यह विश्वास किसी यंत्रविरोधी का नहीं होसकता। यह प्राच्यों, बौद्धों या हिन्दुओं का धुंधला आदर्शवाद भी नहीं कहा जा सकता जो अव्यावहारिक, अध्यात्मवादी और संसार को दुःखरूप माननेवाले कहे जाते हैं। आज और बीते तथा आनेवाले कल के हरेक उद्योगवादी, यंत्रवादी और अर्थशास्त्री को गांधी जी के इस मत में उस बुद्धिसम्मत चिन्ता के सिवा और कुछ न दिखाई देगा जो सभी व्यावहारिक नीतिज्ञों और बेकारी के मसले का गहराई में उतरकर अध्ययन करनेवालों के चित्त को उद्विग्न कर रही है। इसलिए गांधीजी ने १९२६ में (१७ जून को) यह कहा था कि "मैं मशीनों की अंधाधुंध बाढ़ का विरोधी हूं।"

असली गांधी की शरण लो

तब 'गांधी-पुराण' के अत्याचारों से छुटकारा पाने के लिए हमें मूल गांधी की ही शरण लेनी होगी। आइए, हम गांधीवाद के सागर में एक गहरा गोता लगायें। थोड़ी देर के लिए इस बात को भूल जाना अनुचित न होगा कि गांधी जी किसी समय कुतूहल की वस्तु थे। तभी हमें इसका पता चलेगा कि 'शाश्वत गांधी' का निर्माण किन उपादानों से हुआ है। १९२० में (२५ अगस्त को) उन्होंने कहा था--"जिस राष्ट्र में असीम त्याग की सामर्थ्य है उसके ऊपर उठने की कोई हद नहीं होसकती। त्याग जितना शुद्ध होगा उतनी ही तेजी से वह आगे बढ़ेगा।" इस प्रकार का सिद्धांत देश के हित की सीमाओं से परे होता है।

गांधीजी का आदर्शवाद उच्चतम प्रकार का है और उसकी ध्वनि सब देशों, सब जातियों के लोगों का ध्यान अपनी ओर खींच सकती है। वह कहते हैं कि "जबतक काम करने लायक एक भी ऐसा पुरुष या स्त्री है जिसको काम या रोटी नहीं मिल रही है, तबतक आराम और भरपेट भोजन करने में भी हमें शर्म आनी चाहिए।" (६ अक्तूबर १९२१) यह वह संदेश है जो २० वीं सदी के इस गुजराती बनिये को प्राचीन काल के बोधिसत्वों का वंशज बना देता है।

फिर भी गांधीजी का मानव-प्रेम भावुक जनों का-सा नहीं है। दान या दीन-दुखियों की सहायता की भावना उन्हें बहका नहीं सकती। वह कहते हैं—"भूखों मरनेवाले और बेकार लोगों के सामने ईश्वर एक ही रूप में जाने का साहस कर सकता है—काम और उसकी मजदूरी की शक्ल में रोटी मिलने का वादा, और उसका यही रूप उन्हें ग्राह्य भी होसकता है।" (१३ अक्तूबर १९२०)। यहां गांधी जी और एक पक्के अमली अर्थ-शास्त्री में तनिक भी अंतर नहीं। गरीबी के मसले को हल करते हुए गांधीजी के हृदय से मानवता के भावों का सोता नहीं फूटा करता। उनके ये भाव साढ़े सोलह आने सच्चे हैं कि "मैंने देखा है कि पीड़ा से विकल रोगी को कबीर का पद सुनाकर ढाढस बंधाना असंभव होता है। करोड़ों भूखे जन हमसे केवल शक्तिप्रद आहार की ही कविता मांगते हैं; पर कोई उन्हें यह दे नहीं सकता। उन्हें अपनी रोटी खुद ही कमानी होगी, और कमानी होगी अपने पसीने से।" यही तर्क, यही यथार्थ-वाद, यही तथ्यवाद गांधीजी के आदर्शवाद को युगों तक जीवित रखेगा।

पहले देश फिर दुनिया

अंतर्राष्ट्रीयता का खब्त गांधीजी से कोसों दूर है। उनका रास्ता जीवन की सचाइयों की ओर जाता है। उनका यथार्थवाद 'निकटतम के प्रति अपने कर्तव्य' के विषय में एकदम निश्चित है। नासमझ आदर्शवादियों को वह यह बात ध्यान में रखने की सलाह देते हैं कि "भारत को पहले खुद जीना होगा, इसके बाद वह मानव-जाति के लिए मरने का हौसला कर सकता है।" (१३ अक्तूबर सन् १९२१)। यह उनका पक्का मत है। वह तथोक्त विश्व-शांति या सार्वभौम व्यवस्था की परछाईं के पीछे दौड़नेवाले आदमी नहीं।

दूसरों का चरित्र बना सकनेवाले व्यक्तियों में गांधीजी का एक विशिष्ट स्थान है। विश्वास की दृढ़ता पर जोर देनेवाले उनके इस वाक्य का महत्त्व सार्वदेशिक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है—"जो विश्वास अच्छे मौसिम—अनुकूल परिस्थिति में ही स्थिर रह सकता है वह कमजोर चीज है। सच्चा विश्वास वही है जो तूफानी से तूफानी मौसिम में भी अचल रहे।" उनका यह वचन भी कम मानवोचित और शक्तिजनक नहीं है कि "बल निर्भयता में रहता है। हमारी देह के मांस और पेशियों के वजन में नहीं।" ये गांधीजी के उन संदेशों में से कुछ हैं जिन्हें दुनिया के स्त्री-पुरुष बल और साहस पाने के लिए जानना चाहेंगे।

इसी तरह नौजवानों का उत्साह जगाने, उन्हें हिम्मत दिलाने के लिए इससे अधिक प्रभावकर शब्द नहीं कहे जासकते कि "सच्चा सदाचार घिसी लीक पर चलने में नहीं है, बल्कि अपना रास्ता खुद ढूंढ़ निकालने और उसपर निडर होकर चलने में है।" व्यक्तित्व गांधीवाद की आधारशिला है और इसी आधार पर स्त्री-पुरुषों से कर्तव्य के आदेश का अनुसरण करने को कहा जाता है। गांधीवाद हमें चोर-डाकुओं की तरह दल के नियम (gang morality) मानने या समूह की मनोवृत्ति का अनुसरण करने का उपदेश नहीं देता। वह तो हमें भले-बुरे का ज्ञान रखनेवाले प्राणी के रूप में अपनी अन्तरात्मा, अपने विवेक के बताये रास्ते पर चलने की सलाह देता है। जो तत्त्व-ज्ञान यह कहता है कि "संख्या का बल केवल कायर मन के लिए हर्ष का कारण होता है, सच्चा शूरवीर तो अकेला लड़ने में ही गर्व और गौरव का अनुभव करता है," वह न केवल पूर्व का है और न केवल पच्छिम का, न केवल भूतकाल का, न केवल वर्तमान काल का और न केवल भविष्य काल का। वह तो मानवता का नीतिशास्त्र है, देश-काल की सीमाओं के बाहर, अपनी सत्ता से स्थित, किसी दूसरे पर आश्रित-अवलंबित नहीं। गांधीवाद अमर है, वैसा ही अक्षय अविनाशी है जैसा इमानुएल कांट का अन्तरात्मा के आदेश को सर्वोपरि नीति-नियम मानने का उपदेश अथवा गीता का **"कर्मण्येवऽधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।"**

शुक्राचार्य और फलातून की श्रेणी में

कहा जासकता है कि इन तात्त्विक और नैतिक विवेचनाओं में राजनीति कम और नीतिशास्त्र अधिक है। ऐसा आक्षेप केवल वही आदमी कर सकता है जिसके लिए राजनीति का अर्थ है केवल अथवा प्रधानतः विधान-निर्माण कार्यक्रम और योजनाएँ बनाना, दल का संगठन और संचालन; पर राजनीति की इस नीतिमूलक व्याख्या में गांधी जी Redev au die Deutsch Nation के लेखक फिख्ट (Fichte), नीतिसारकार शुक्राचार्य और 'रिपब्लिक' के रचयिता फलातून (प्लेटो) के जैसे मनीषियों के साथ हैं। गांधी जी को राजनीति-शास्त्र में अपने स्थान का पूरे तौर से पता है। १९२५ में (८ जनवरी को) लिखते हुए उन्होंने यह बात स्पष्ट कर दी है कि उनका 'कर्तव्य ऐसे साधनों का पता लगाना और उन्हें काम में लाना है जिससे राष्ट्र में अपनी इच्छा मनवा लेने का बल उत्पन्न होसके। राष्ट्र को एक बार अपने बल का पता लग गया तो वह अपना रास्ता खोज निकालेगा या बना लेगा।" अतः गांधीजी भारत की आधुनिक रचनात्मक कार्यावली की इति नहीं हैं।

मेरा खयाल है कि किन्हीं विचारों से मन अशांत हो तो उसके लिए भी उपवास रामबाण है। यहां भूख हड़ताल (हंगर स्ट्राइक) का निषेध है। यदि क्रोध से हम भूखों मरते हैं तो उसे उपवास मत कहो।

—आनंदवर्द्धन—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी और प्रजातंत्रवाद

डाक्टर गोपीनाथ धावन, पी० एच० डी०

सत्याग्रही राज्य और पार्लमेण्टरी शासन-प्रणाली

अराजकतावादी समाज का आदर्श, जो मनुष्य की अपूर्णता के कारण उसकी पहुंच के परे की बात है, सामाजिक और राजनैतिक पुनर्निर्माण का पथ-प्रदर्शक होगा। अहिंसात्मक मार्ग से स्वतंत्र होजाने पर हिंदुस्तान की राज्य-व्यवस्था आदर्श अराजकता, समाज और मनुष्य-स्वभाव के बीच का समझौता, मध्यम मार्ग होगी।[१] यह मध्यम मार्ग आदर्श की तरफ पहला कदम होगा और उसकी राजनैतिक व्यवस्था का दारोमदार साधारण व्यक्ति की अहिंसा पर होगा। अहिंसा और प्रजातंत्रवाद दोनों का बुनियादी सिद्धांत है सब मनुष्यों की नैतिक और आध्यात्मिक समता। यदि स्वतंत्रता ऐसी अहिंसा से मिली जिसे लोगों ने विवशता के कारण कामचलाऊ राजनैतिक पालिसी की तरह अपनाया है तो राज्य का वाह्य स्वरूप, उसका शासन-विधान, प्रजातंत्रवादी होने पर भी शोषण चलता रहेगा; क्योंकि विवशता की अहिंसा का अर्थ है हिंसा में विश्वास। लेकिन अगर क्रांति में सच्ची बहादुरी की अहिंसा का विकास हो सका तो राज्य सच्चा प्रजातंत्रवादी होगा, जिसमें हिंसा और शोषण बहुत कुछ दूर होजायेंगे। एक पत्र के जवाब में गांधीजी ने लार्ड लोथियन को लिखा था—"प्रजातंत्रवादी सरकार तबतक दूर का सपना है जबतक अहिंसा सिर्फ एक पालिसी की तरह नहीं बल्कि एक अटूट धर्म की तरह, एक जीती-जागती शक्ति की तरह, नहीं मान ली जाती।"[२]

सत्याग्रही राज्य का दर्जा दूसरे राज्यों के बराबर होगा और उसको अपना इंतजाम करने की आजादी होगी। गलती करने के अधिकार के बिना अर्थात् प्रयोगों के लिए आजादी के बिना उन्नति असंभव है और इसी लिए गांधीजी की स्वराज्य की परिभाषा है, "गलती करने की आजादी और गलतियों को ठीक करने का कर्तव्य।"[३] आजादी सत्य का भाग है और जबतक कोई राज्य आजाद न हो वह सत्य की पूजा नहीं कर सकता।[४] किसी देश की आजादी उसकी उन्नति के ही लिए नहीं, संसार की उन्नति के लिए भी जरूरी है। एक देश का दूसरे पर अधिकार साम्राज्यवादी देश में प्रजातंत्रवाद का विनाशक है और अंतर्राष्ट्रीय झगड़ों और लड़ाइयों की जड़ है; इसीलिए गांधीजी की राय है कि सत्याग्रही देश को ही नहीं, हरेक देश को अपने शासन-प्रबंध में आजादी होनी चाहिए।

सत्याग्रही राज्य की अंतर्राष्ट्रीय स्थिति की तरह उसके आंतरिक जीवन का आधार भी आजादी और समता होगी। राज्य प्रजातंत्रवादी होगा, क्योंकि अहिंसात्मक क्रांति में हिस्सा लेनेवाली जनता का राज्य-शक्ति पर अधिकार होगा। गांधीजी के लिए स्वराज्य का अर्थ है, "हमारे छोटे से छोटे देशवासी के लिए आजादी।"[५] हिंदुस्तान के स्वराज्य का अर्थ उनके लिए केवल नौकरशाही का गोरी से काली होजाना नहीं, बल्कि अंतिम शक्ति का किसानों और मजदूरों के हाथ में होना है।[६]

गांधीजी के लिए राजनैतिक सत्ता या राज्य ध्येय नहीं, वह उन साधनों में से एक है जिनसे मनुष्यों

---

१. गांधीजी ने एक बार कहा था, "हमें चाहिए कि जीवन के नियम को जानकर उसको अपनी शक्ति के अनुसार, उससे अधिक नहीं, अपने आचरण में उतारने का प्रयत्न करें। यह मध्यम मार्ग है।" यंग इंडिया (अं०) भा० २, पृ० ६५९

२. हरिजन (अं०) ११–२–३९, पृ० ८

३. हिन्द-स्वराज्य (अं०) पृ० ७१

४. स्पीचेज ऐंड रार्यटिंग्ज आफ महात्मा गांधी (१९२२ अं०) पृ० ३८८

५. यंग इडिया (अं०) भा० २, पृ० ६०२

६. स्पीचेज ऐंड रार्यटिंग्ज (१९२२) पृ० ३७८ और ३८०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को जीवन के प्रत्येक विभाग में अपनी दशा सुधारने में सहायता मिल सकती है।[७] गांधीजी न तो जर्मन विचारक हेगेल की यह बात मानते हैं कि राज्य मानव-व्यवस्था का अंतिम लक्ष्य है, वह स्वयं नैतिकता से परे है और उसको व्यक्ति के विरुद्ध अधिक से अधिक अधिकार है और न मुसोलिनी का यह कहना कि राज्य के बाहर कुछ है ही नहीं। उनके लिए राज्य सबके हित का केवल एक साधन है। गांधीजी की नजर में राज्य का विशेष महत्व नहीं। राज्य मनुष्य की कमजोरी के साथ समझौता है और जितनी जल्दी उसका विनाश होजाय उतना ही अच्छा। जितना अधिक मनुष्य बिना राज्य के अपना काम चला सके उतनी ही वास्तविक उसकी आजादी है। गांधीजी को राज्य में अविश्वास है और वह सत्याग्रह के द्वारा जनता में राज्य-सत्ता का दुरुपयोग होने पर राज्य का विरोध करने की शक्ति उत्पन्न करना चाहते हैं। वह लिखते हैं, "सच्चा स्वराज्य कुछ मनुष्यों के राज्य-सत्ता प्राप्त करने से नहीं आयगा, बल्कि सबके राज्य-सत्ता के दुरुपयोग होने पर उसका विरोध करने की शक्ति प्राप्त करने से आयगा।"[८] और "सच तो यह है कि जहां ऐसे लोग हों, जहां सत्याग्रह ही प्रजा का खास सहारा हो, वहीं सच्चा स्वराज्य संभव है। जहां ऐसा न हो वहां तो स्वराज्य नहीं, पर-राज्य ही है।"[९]

सत्याग्रही राज्य के शासन-विधान के बारे में याद रखना चाहिए कि सन् १९०८ से गांधीजी इंग्लैंड में प्रचलित पार्लमेंटरी सरकार की कड़े शब्दों में आलोचना करते रहे हैं। लेकिन सन् १९१७ में पहली गुजरात राजनैतिक कान्फ्रेंस के प्रेसीडेन्ट की हैसियत से उन्होंने पार्लमेन्टरी सरकार की मांग को पेश किया था। सन् १९२१ में उन्होंने कहा था, "इस समय तो मेरा स्वराज्य हिन्दुस्तान की पार्लमेण्टरी सरकार है।"[१०] बातें परस्पर-विरुद्ध मालूम पड़ती है, लेकिन गांधीजी विधान के बाह्य स्वरूप को इतना महत्व नहीं देते जितना कि विधान के बर्तने के ढंग को। पार्लमेंटरी डिमाक्रेसी की उनकी आलोचना का कारण इतना वैधानिक मशीनरी नहीं है जितना उस मशीनरी के प्रयोग का रवैया। उनकी राय में प्रतिनिधि प्रथा के अनुसार बनी हुई संस्थाएं हिन्दुस्तान के लिए नई या नामौजूं नहीं हैं; लेकिन वह पश्चिम की अन्धाधुन्ध नकल करने के विरोधी हैं। अगर सत्याग्रही राज्य ने पार्लमेन्टरी प्रणाली को अपनाया, तो वह अहिंसा और सत्य के वातावरण के कारण, जो तब देशभर में फैल चुका होगा, पश्चिम की पार्लमेण्टरी डिमाक्रेसी की खराबियों से बच सकेगा।

वास्तविक डिमाक्रेसी को कमजोर और बलवान को समान सुयोग देना चाहिए और यह अहिंसा के बिना नहीं हो सकता; इसलिए गांधीजी की डिमाक्रेसी की परिभाषा है, "सच्ची अहिंसा का शासन।"[११] डिमाक्रेसी और अहिंसा के लिए व्यक्ति की नैतिक शुद्धता, उसका नैतिक विकास भी आवश्यक है। गांधीजी के शब्दों में, "राजनैतिक स्वराज्य या बहुतसे मनुष्यों और स्त्रियों का स्वराज्य व्यक्तिगत स्वराज्य से बढ़कर नहीं होसकता।"[१२] पश्चिम के राज्य नाममात्र के प्रजातंत्र हैं, क्योंकि वे इन बुनियादी जरूरतों को दरगुजर कर गये हैं। अस्त्र-शस्त्रों की मूर्खतापूर्ण होड़, साम्राज्यवादी शोषण, राजनैतिक अस्थिरता, नेतृत्व की निर्धनता इन सबका यही कारण है।

'हिन्द स्वराज्य' में गांधीजी ने पार्लमेण्टों की मां (इंग्लैंड की पार्लमेण्ट) की कड़े शब्दों में निन्दा की है और उसको बांझ कहा है। बांझ इसलिए कि उसने कभी कोई भी अच्छा काम अपनेआप नहीं किया। अगर समझदार वोटर अच्छे से अच्छे मेम्बर चुनकर पार्लमेंट में भेजते हैं तो "ऐसी पार्लमेण्ट को अर्ज-मारूज या दबाव की जरूरत न होनी चाहिए उस पार्लमेण्ट का काम ऐसा अच्छा होना चाहिए कि दिन-दिन उसका तेज बढ़ता नजर आये और लोगों पर उसका असर पड़ता जाय। लेकिन आज तो इससे उलटा ही होता है। इतना तो सभी मानते हैं कि पार्लमेण्ट के मेम्बर

७. यंग इंडिया (अं०) जुलाई २, १९३१
८. यंग इंडिया (अं०) भा० २, पृ० ४९१
९. हिन्द-स्वराज्य, पृ० १५६ (सस्ता साहित्य मंडल का १९३९ का संस्करण)
१०. यंग इंडिया (अं०) भा० १ पृ० ८७३
११. हरिजन (अं०) १८-६-४०, पृ० ३२०
१२. विद गांधीजी इन सीलोन (अं०), १९२८, पृ० ९३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ढोंगी और स्वार्थी हैं। सब अपनी ही खेंचातानी में लगे रहते हैं। पार्लमेण्ट तो डरकर ही कोई काम करती है।"[१३] मंत्रियों के प्रति पार्लमेण्ट की वफादारी में स्थिरता नहीं। "आज उसके मालिक एस्क्विथ हैं तो कल बालफोर और परसों कोई और।"[१४] पार्लमेण्ट की अस्थिरता की एक और मिसाल यह है कि उसके फैसलों में कोई पक्कापन नहीं। "आज का किया कल रद करना पड़ता है। आजतक एक बार भी ऐसा नहीं हुआ कि पार्लमेण्ट ने कोई काम करके उसे अन्त तक पहुंचाया हो।"[१५]

पार्लमेण्ट के मेम्बर बड़े-बड़े मसलों की चर्चा के वक्त या तो लम्बी तानते हैं या बैठे-बैठे ऊंघा करते हैं। "कभी-कभी पार्लमेण्ट में वे ऐसा शोर मचाते हैं कि सुनने वालों की हिम्मत टूट जाती है। उन्हींके एक महान लेखक कार्लाइल ने पार्लमेण्ट को दुनियाभर की बकवास की जगह बतलाया है। जिस दल का जो मेम्बर होता है वह उसी दल को आंख मूंदकर मत देता है, क्योंकि अनुशासन के खयाल से वह ऐसा करने के लिए बाध्य है। इसमें कोई अपवाद-रूप निकल आये तो उसे दगा-बाज समझा जाता है।"[१६]

प्रधानमंत्री गांधीजी के नेतृत्व के आदर्श से बहुत नीचे गिरा हुआ है। "प्रधानमंत्री को पार्लमेण्ट की उतनी फिक्र नहीं होती जितनी कि अपनी सत्ता की होती है। वह तो हमेशा अपने पक्ष की जीत के फेर में पड़ा रहता है। इस बात का उसे बहुत ध्यान नहीं रहता कि पार्लमेंट ठीक काम करे। प्रधानमंत्री अपने पक्ष को मजबूत बनाने के लिए पार्लमेण्ट से क्या-क्या काम नहीं कराते हैं, इसके चाहे जितने उदाहरण मिल सकते हैं। उन्हें सच्चे देश-भक्त नहीं माना जा सकता। आम तौर से जिसे घूस कहते हैं वह वे नहीं लेते-देते, इससे भले ही उन्हें ईमानदार समझा जाय; लेकिन सिफारिश और उपाधियों वगैरा के रूप में तो निश्चय ही खूब घूस देते हैं।...उनमें शुद्ध भाव और सच्ची ईमानदारी का अभाव है।"[१७]

वोटर अखबारों से अपने विचार बनाते हैं और अखबारों की प्रामाणिकता का अक्सर कोई ठिकाना नहीं होता। पार्लमेण्ट की तरह वोटर भी अपने विचार पलटते रहते हैं और कभी स्थिर नहीं होते। कोई जबर-दस्त वक्ता बड़ी-बड़ी बातें बना दे अथवा उन्हें दावतें वगैरा दे दे तो उसीकी बड़ाई करने लगेंगे।[१८]

अहिंसा और नैतिक शुद्धता के अभाव में पार्लमेण्टरी प्रणाली प्रजातन्त्रवाद का उपहासमात्र है। जनता के हाथ में वास्तविक स्वराज्य के अधिकार नहीं हैं। शासक-वर्ग उसका शोषण करता है। पार्लमेण्ट गांधीजी की राय में गुलामी की निशानी है और खर्चीला मनोरंजन है—खर्चीला क्योंकि पार्लमेण्ट बहुत समय और धन बर्बाद करती है।

पिछले कुछ वर्षों में पश्चिम के विचारकों ने भी पार्लमेण्टरी प्रणाली की खराबियों का अध्ययन किया है। निर्बलता के बहुतसे स्थलों की ओर उनका ध्यान आकृष्ट हुआ है—निर्वाचन-पद्धति के दोष, दलबंदी के बहस-मुबाहसे, केन्द्रीकरण और कार्य की अधिकता के कारण राजनैतिक और आर्थिक पुनर्निर्माण के लिए पार्लमेण्ट की अयोग्यता, मंत्रि-मंडल और नौकरशाही की शक्ति में वृद्धि, आर्थिक विषमता इत्यादि। गांधीजी के विचार से पश्चिम में प्रजातंत्रवाद के सफल न हो-सकने का कारण इतना संस्थाओं की अपूर्णता नहीं है जितना सिद्धान्तों की अपूर्णता है, खास तौर से हिंसा और असत्य की उपयोगिता में विश्वास।

---

१३. हिन्द स्वराज्य, पृ० ३२

१४. हिन्द स्वराज्य, पृ० ३१

१५. हि० स्व०, पृ० ३२। गांधीजी की राय यह मालूम पड़ती है कि अगर सचाई को जानने और उस पर डटे रहने का प्रयत्न किया जाय और नेताओं ने व्यक्तिगत स्वराज्य प्राप्त कर लिया गया हो तो सार्व-जनिक जीवन में घड़ी के लटकन की तरह के उलट फेर नहीं होना चाहिए।

१६ हि० स्व०, पृ० ३२-३३

१७ हि० स्व०, पृ० ३५-३६

१८ हि० स्व०, पृ० ३७

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वास्तविक शिक्षा

प्रोफेसर श्यामसुन्दर गोस्वामी

भोर का सुहावना समय था। मैं अपने अध्ययन के कमरे में दर्शन की एक पुस्तक पढ़ रहा था। दृष्टि तो पुस्तक पर थी, पर मन न जाने कहां-कहां भ्रमण कर रहा था—शरीर शांत था, मगर अंदर ही अंदर तूफान चल रहा था।

अचानक पिताजी कमरे के अंदर आगये और थोड़ी देर मेरी तरफ देखते रहे। फिर उन्होंने कहा—'जीवन का दर्शन ही सर्वोपरि दर्शन है। शरीर की नैसर्गिक आवश्यकताएं पूरी न होने पर जीवन का मज़ा किरकिरा होजाता है। जरा बाहर निकलो, यह समय अंदर बैठने का नहीं है। विषाद पर विजय पाने के लिए प्रसन्नता अनिवार्यरूप से आवश्यक है और इसकी प्राप्ति तभी होसकती है जब शरीर स्वस्थ स्फूर्तियों में संलग्न रहे।'

मैंने इस विषय पर बार-बार मनन किया और अंत में इस परिणाम पर पहुंचा कि पुस्तकों के अध्ययन द्वारा निःसत्त्व विषयों से मस्तिष्क को भर लेना वास्तविक शिक्षा नहीं है। दूसरों के विचारों का, जो प्रायः आत्मसात नहीं हो पाते, भार ढोने से मानसिक शक्ति का विकास नहीं होसकता—शक्ति का विकास तो अंदर से ही हुआ करता है और यही वास्तविक शिक्षा है; पर यह तो तभी संभव है जब शरीर और मस्तिष्क सबल और स्वस्थ बने रहें। इस निष्कर्ष पर पहुंचते ही पुस्तक मेज पर पटककर मैं बाहर निकल पड़ा।

शारीरिक संस्कार का आरंभ

मैं टहलते-टहलते कई मील दूर निकल गया। शरीर से पसीना निकल रहा था, पर साथ ही एक प्रकार का आनंददायक स्पंदन मालूम होरहा था जिसका अनुभव मैंने वर्षों से नहीं किया था। घर लौटकर स्नान किया; बड़ी तेज भूख मालूम हुई। यह मेरे लिए बिलकुल नई बात थी। मैं यंत्रवत भोजन कर लिया करता था, आज पहलेपहल इस बात का अनुभव हुआ कि भोजन में भी आनंद आता है। मैंने नियमित रूप से टहलना शुरू कर दिया। मेरे एक मित्र ने डम्बल का उपयोग करने की राय दी। हम लोग साथ ही एक दूकान पर पहुंचे और मैंने २० सेर का एक डम्बल ले लिया। इसे मैं कंधे तक तो किसी तरह ले गया, पर सर के ऊपर नहीं ही ले जा सका। मेरे मित्र के लिए तो यह बायें हाथ का खेल था। मेरा शरीर दुबला-पतला अवश्य था, पर वह इतना कमजोर होगा, इसका मुझे स्वप्न में भी अनुभव न था। मुझे अपने ऊपर बड़ा रोष हुआ और शरीर की उन्नति पर यथेष्ट ध्यान न देने का क्या फल होता है आज ही मेरी समझ में ठीक-ठीक आया। इस लज्जाजनक घटना ने शरीर को पुष्ट करने का संकल्प करने के लिए मुझे प्रेरणा प्रदान की और अब यह विश्वास करने के लिए मैं तैयार न था कि मेरा शरीर कागज का पुतला है। यहीं से मेरे शारीरिक संस्कार का आरंभ समझना चाहिए।

गलत धारणा

उस समय मेरी अवस्था लगभग २७ वर्ष की थी। सीना ३३ इंच था और बाँह का ऊपरी भाग सिर्फ १० इंच। शरीर के अन्यान्य अवयव इसी प्रकार अविकसित अवस्था में थे। मैंने हलके डम्बल से व्यायाम आरंभ किया और तथाकथित पौष्टिक पदार्थ खाने लगा। व्यायाम और आहार का यह क्रम लगभग १ वर्ष चला। शरीर की कुछ उन्नति तो जरूर हुई, पर वह संतोषजनक नहीं थी। मैंने आहार के क्रम में कुछ परिवर्तन किया और इस गलत धारणा से प्रेरित होकर कि कुछ और आहार की जरूरत है, मैंने उसमें पर्याप्त वृद्धि कर दी। यह क्रम चलाने पर विकास की गति और मन्द पड़ गई। तब मैंने व्यायाम की मात्रा घटाकर आहार की मात्रा और बढ़ा दी। फल यह हुआ कि शरीर पर चर्बी इकट्ठी होने लगी, मस्तिष्क कुछ कुंद पड़ गया और व्यायाम से जी भागने लगा।

मैंने स्वास्थ्य-संबंधी साहित्य का अध्ययन आरंभ कर दिया और व्यायाम-विशारदों से सम्पर्क स्थापित कर व्यायाम की अन्य पद्धतियों का प्रयोग भी किया,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पर उन्नति फिर भी असंतोषजनक ही रही। इन सब बातों से मैंने यही समझा कि या तो मेरे शरीर के अंदर ही कोई त्रुटि है या इन पद्धतियों में ही मेरे लिहाज से कोई कमी है जिसकी मुझे खासतौर से जरूरत है। फिर भी मैं अपने प्रयत्न में लगा ही रहा, उससे जरा भी विरत नहीं हुआ।

भ्रम-निवारण

संयोग से एक दिन 'फिजिकल कल्चर' की एक प्रति मेरे हाथ आगई। उसके अवलोकन से मुझे अपनी गलती मालूम हो गई। मैकफैडन के विचारों ने मुझे इतना प्रभावित किया कि मैंने उनकी पद्धति का गंभीरतापूर्वक अध्ययन और मनन ही नहीं शुरू किया, बल्कि उनके सिद्धांतों को अपने व्यायाम के क्रम में शामिल कर उपवास, फलाहार और दुग्धाहार भी करने लगा; और तब मेरे शरीर की उन्नति भी संतोषजनक रूप से आरंभ हो गई।

मैकफैडन के आहार और रक्तशोधन-संबंधी सिद्धांतों पर मेरा ध्यान विशेष रूप से गया और इस बात का मुझे दृढ़ विश्वास होगया कि अगर आहार उपयुक्त न हो तो पेशियों का व्यायाम जीवनी-शक्ति बढ़ाने और शरीर के तत्त्वों की समुचित उन्नति में सहायक नहीं होसकता। साथ ही मुझे यह भी अनुभव हुआ कि शरीर के कोषों का पोषण यदि विकृत रक्त से होता रहा तो उनमें कार्यक्षमता पूरी मात्रा में नहीं आ सकती और न पेशियां ही अपना काम यथोचित रूप से कर सकेंगी।

अब मुझे इस बात का अनुभव हुआ कि मेरी पेशियां इतनी सशक्त होगई हैं कि मैं किसी प्रकार का भी व्यायाम शुरू कर सकता हूँ। शारीरिक शक्ति मनुष्य को केवल कार्यक्षम ही नहीं बनाती, बल्कि शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार के कार्यों के लिए उत्तेजना भी प्रदान करती है।

इस विशेष अभ्यास-क्रम के आरंभ में शरीर को शुद्ध करने के विचार से पहले मैंने कुछ दिनों का उपवास किया और फलाहार से उसका अंत किया। इसके पश्चात् दो सप्ताह दुग्धाहार पर रहा। उपवास के कारण कोषों की शक्ति बहुत बढ़ गई। यह बात उस समय प्रत्यक्ष हुई जब साधारण भोजन का क्रम चलाने पर पेशियां काफी उन्नत होगईं।

आहार में परिवर्तन

प्राकृतिक आहार से ही शरीर का समुचित पोषण हो सकता है, मैकफैडन के इस सिद्धांत का मैं पूरा-पूरा कायल होचुका था, इसलिए खाद्यपदार्थों को उनके प्राकृतिक रूप में ही ग्रहण करना मुझे आवश्यक जान पड़ा। सुस्वादु बनाने के लिए तरह-तरह से पकाकर सारतत्त्वों से वंचित और अप्राकृतिक बना दिये गये पदार्थों का मैंने बहिष्कार कर दिया। साफ ताजा दूध, मठा, मक्खन, मलाई, बादाम और कुछ साबित अन्न ही मेरे अब खाद्यपदार्थ थे। हरी चीजों और खट्टे फलों का भी काफी अधिक मात्रा में सेवन करता था। मांस तो मैं पहले से ही नहीं खाता था, मसाले का भी मैंने त्याग कर दिया और नमक बहुत थोड़ी मात्रा में लेने लगा। चाय, काफी, तम्बाकू, शराब आदि से तो मुझे कोई मतलब ही नहीं था। दिन में तीन बार भोजन करता था। भोजन करने के समय मुझे तेज भूख लगी होती थी। महीने में दो-एक बार फल या सलाद खाकर रहता था और आवश्यकतानुसार उपवास भी किया करता था।

आँतों की सफाई पर मैं विशेष रूप से ध्यान दिया करता था। मुझे इस बात का अनुभव हुआ कि आंतों के विषाक्त होने से केवल जीवनी शक्ति ही नहीं कम होती, बल्कि पेशियों की उन्नति भी रुक जाती है। आमाशय को साफ रखने के लिए मैं अपने भोजन में कुछ दस्तावर और खटास पैदा करनेवाले पदार्थ भी शामिल कर लिया करता था। पेट को स्वस्थ रखने के लिए सर्वांग और पश्चिमोत्तान आसन भी किया करता था। सप्ताह में दो-तीन बार ठंडे पानी का एनिमा भी लेता था जिससे अंदर की पेशियों को बड़ा लाभ पहुंचा।

व्यायाम का क्रम

मैं लगभग ८ घंटे सोता था और दिन में दो बार व्यायाम करने के बाद ठंडे जल से स्नान कर लिया करता था। सप्ताह में एक बार भाप-नहान भी लेता था, देर तक वायु-स्नान और धूप-स्नान तो रोज ही लेता था,

[शेष पृष्ठ २६७ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चीर फाड़ और दवा

दोनों गैरजरूरी हैं

[ले० श्री आनन्दवर्द्धन]

"To interfere with Natures' efforts to heal disease costs too much in money, too much in time, too much in suffering and prolongation of illness, far too much on the whole, for Nature knows how to cure disease but man does not."

—William Howard Hay, M.D.

अर्थात् "प्रकृति के रोग निकालने के रास्ते में अड़चन डालने से आदमी बहुत घाटे में रहता है। धन का अपव्यय, समय की बरबादी, कष्टवृद्धि तथा रोग-निवृत्ति में विलंब, सब तरफ से घाटा-ही-घाटा होता है। रोग का अच्छा करना प्रकृति ही जानती है, मनुष्य नहीं जानता।"

'वादे वादे जायते तत्त्वबोधः' बिलकुल सही कहावत है। जबसे श्री बिरलाजी ने अपने 'प्राकृतिक चिकित्सा की मर्यादा' लेख में अपेंडिसाइटिस की चर्चा छेड़ी तबसे मैं जहांकहीं पोथियों में नाम देखता हूं या किसीकी जबानी 'अपेंडिसाइटिस' शब्द सुनता हूं तो ध्यान खिंच जाता है; जानने-समझने की इच्छा होती है। कुछ-कुछ बातें समझ में आने लगी हैं। श्री बिरलाजी अपेंडिसाइटिस को चिराने की सलाह देते हैं, पर यह नहीं कहते कि कब ? शायद वह तीसरी अवस्था में कहेंगे। पर तीसरी अवस्था का पता कैसे चलेगा ? कितने दिनों में अपेन्डिसाइटिस की तीसरी अवस्था आती है ? इसका फैसला तो रोगी देखकर डाक्टर को ही करना ठहरा। डाक्टर कैसा निर्णय कर सकता है, इसका एक सच्चा प्रसंग बतलाता हूं। डा०···आगरा पास हैं। सात-आठ वर्ष प्रैक्टिस करते होगये। इस वक्त २५०० की जान उनके हाथ में रहती है। उनमें से कई तो ऐसे भी हैं जो "जनता की जान" हैं। बड़े-बड़े दिग्गज; वाणी और कलम की करामात से क्षण में लोगों को रुलाने-हंसानेवाले; पर स्वास्थ्य के संबंध में उक्त डाक्टर साहब की शरण में ऐसे हैं जैसे नाव का मुसाफिर मल्लाह की शरण में। उस दिन एक दोस्त ने एक कानून के डाक्टर से पूछा, क्या हाल है आपके बुखार का ? बोले, मुझे तो कुछ जान नहीं पड़ता, डाक्टर साहब देखें तो बतायें! कहिए, कितना भारी विश्वास है डाक्टर का ! भक्त का ईश्वर पर भी ऐसा विश्वास मुश्किल से होगा।

अब इन्हीं डाक्टर साहब का हाल सुनिए। बातचीत में मालूम हुआ कि इनकी स्त्री को अपेन्डिसाइटिस हो गया है। मैंने पूछा, कितने दिनों से है ?

"दस बरस से, पर अबतक पता ही नहीं चला कि यह मर्ज है।"

आखिर कुछ तो मानकर इलाज हुआ होगा? "कभी कुछ, कभी कुछ, अन्त में अपेंडिसाइटिस मानकर इलाज होरहा था। कभी दर्द मिट जाता था, कभी फिर हो जाता था। ऐसे ही चलता रहा।"

और अब ? "अब तो एक्सरे कराया तो मालूम हुआ कि अपेन्डिसाइटिस है। उसका आपरेशन कराना है। कमला नेहरू अस्पताल की मिसेस सामंत बहुत होशियार हैं, उनसे कराने का इरादा कर रहा हूं।"

मैंने सोचा कि पांच-सात बरस पढ़ने और आठ-दस बरस की प्रैक्टिस में हजारों को मारने-तारने के बाद भी अपनी ही स्त्री के मामले में जब डाक्टर का यह हाल है तो दूसरे किसी की तशखीस और तजवीज कैसे होगी इन डाक्टरों से, और कैसे किया जायगा विश्वास उनपर ? इन्हीं डाक्टर साहब को जुकाम होरहा था। देखने में अच्छे मोटे, शानदार हैं। मैंने कहा, डाक्टर साहब, आपकी आवाज भारी होरही है, कुछ जुकाम है क्या ? बोले, "इसी तरह चलता है, महीनों रहेगा, दवा से नहीं जाता और मैं दवा खाता भी नहीं हूं।" खायं क्या, जब जानते ही हैं कि दवा से जाता ही नहीं है। प्रायः डाक्टर दवा कम-से-कम खाते हैं, क्योंकि दवा की व्यर्थता को वह

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जितनी अच्छी तरह समझते हैं और कोई नहीं समझ सकता। इन्हीं डाक्टर के नौ साल के लड़के को बुखार आया। एकसौ चार डिग्री तक जाता था, हैरान रहते थे, हफ्तों दूसरे डाक्टर की दवा खिलाई। पर दवा के जोर से न जाकर मीयाद लेकर गया।

इन्हींके एक बड़े अफसर डाक्टर और हैं। बड़े मोटे। मोटाई से आजिज हैं; लेकिन कोई दवा नहीं इनकी किताब में जिसे खाकर दुरस्त होजायं। और मुटापे से निजात पाने का जो उपाय है, इलाज है, वह इनके लिए तपस्या है। जबतक गाड़ी चलती है चलाते जाते हैं, जवाब देदेगी तो खाट ले लेंगे, मरम्मत कर-कराके फिर जोतेंगे। न इनसे व्यायाम होगा न खाने का परहेज; तकलीफ चाहे जितनी उठालें, पा लें। इन्हीं भ्रम में डोलनेवाले और स्वयं भ्रमित जीवों का भरोसा करने को श्री बिरलाजी हमसे कहते हैं?

पर बिरलाजी का लेख बतलाता है कि प्राकृतिक चिकित्सा के वह भक्त हैं; उस पथ के पथिक हैं। लेकिन अधिकतर लोग जैसे खुदा और शैतान दोनों की भक्ति साथ-साथ करते या करना चाहते हैं वैसे ही उन्होंने प्रसंगोपात् एलोपैथी को निंदते हुए भी उसके चीर-फाड़ के कौशल की आवश्यकता बतलाई है और किसी-किसी अवसर पर दवा की भी। आपका कहना है कि 'किसीका यह दावा करना कि अपेन्डिसाइटिस बिना शस्त्रक्रिया के ठीक हो सकती है रोगी को भुलावे में डालना है।' पर मुझे यह यथार्थ नहीं जान पड़ता। उलटा यह कहना कि कोई बीमारी शस्त्रक्रिया से ही अच्छी होसकती है, रोगी को भुलावे में डालने के समान है। यह डाक्टरों का फैलाया हुआ वहम है। क्या कोई सर्जन यह दावा कर सकता है कि वह शस्त्रक्रिया द्वारा अपेंडिसाइटिस अथवा किसी ऐसे दूसरे रोग को जरूर ही ठीक कर देगा? अवश्य वह किसी रोगी के किसी अंग को काट डालने के सामर्थ्य का दावा तो कर सकता है; इसके लिए तो उसकी छुरी काफी तेज रहती है। पर उसे ठीक कर देना यह उसके काबू के बाहर की बात है। सर विलियम ओसलर ने एक मौके पर कहा था—Any thing that could not be cured by Nature must for ever remainu ncured, 'प्रकृति जिसे अच्छा नहीं कर सकती वह कभी अच्छा नहीं होसकता।' अन्य इलाजों वाले जैसे अपनी अक्ल लगाते हैं वैसे ही सर्जन भी लगा लेता हैं; लेकिन दावा तो किसीका कुछ भी नहीं चलता। सर्जनों की टेबुल पर रोज कितने आदमी मरते हैं? अगर उनका ठीक हिसाब निकले तो शायद कोई टेबुल पर लेटने का साहस ही न करे। व्यर्थ रोज कितने ही आपरेशन होते हैं। चंद दिनों में अपनेआप आराम हो सकनेवाले रोगी को भी सर्जरी के विशेषज्ञ पैसों के लालच में या अज्ञानवश व्यर्थ चीर देते हैं और शीघ्र आराम होजानेवाली चीज का समय दूना-चौगुना करके रोगी का कष्ट-काल बढ़ा देते हैं। चीर-फाड़ की विद्या नई सभ्यता की एक देन मानी जाती है। सम्भव है अप्राकृतिक रूप से युद्ध में घायलों के लिए वह किंचित् देनस्वरूप हो; पर साधारणतः तो यह 'जान लेन' ही है। इस चीज की जांच यों होसकती है कि किसी अस्पताल में से, जहां पचास आपरेशन रोज होते हों, पचीस किसी अच्छे प्राकृतिक चिकित्सक को दे दिये जायें, और बचे पचीस की उक्त पचीसों से एक वर्ष बाद तुलना की जाय। अगर डाक्टर के काट डालने से देखने में एक बार रोग का स्थान वहां नहीं दिखाई देता तो इससे क्या हुआ? वह रोग दूसरी जगह अपना स्थान बनाता है। डाक्टर उसे दूसरा नाम देदेता है पर वह प्रायः उसी पहले रोग की ही एक शाखा होती है। मुझे अधिक तो नहीं, कुछ अपेंडिसाइटिस वालों का तजरबा है जिन्हें अपेंडिसाइटिस निकाल दिये जाने के बाद सदा के लिए कुछ छोटे-मोटे दर्द पैदा होगये हैं। मुझे मालूम है कि संताननिग्रह के निमित्त अथवा अन्य कारणों से आपरेशन करके कुछ स्त्रियों के गर्भाशय निकाल दिये गये हैं पर इसके बाद उन्हें अनेक रोगों ने घेर लिया हैं।

गले से टान्सिल और मुंह से दांत निकाल देना तो आज साधारण-सी बात होगई। पर इन सबमें कोरी दूकानदारी है। पायरिया का वहम फैलाकर आनन-फानन में लोगों के दांत उखाड़ डाले जाते हैं। अधिकतर पेट की खराबी, कुछ विटैमिनों के अभाव और मुलायम भोजन के कारण दांतों की दशा बिगड़ती है; जबकि बतलाया जाता है दांतों को पेट की खराबी का कारण।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऊधव का कसूर बेचारे माधव के सिर। आप विशेषज्ञ सर्जन के पास किसी प्रकार के रोगी को लेजाकर देखें, वह किसी-न-किसी अंग पर के आपरेशन की सलाह देगा। एक बड़े डाक्टर का कहना है, "Take for instance the modern craze for operations on the Appendix. Appendicitis is easily curable with strict fasting, rest and dietetic measures, but the surgeon comes and featheres his own nest by. Nobody is just exactly the same after such an operation, and abdominol operations are frequently followed later by cancer commencing from the seat of injury."

'उदाहरणार्थ अपेंडिसाइटस पर शस्त्रक्रिया करने की नये जमाने की धुन को लीजिए। यह रोग विधिवत उपवास, आराम और भोजन-सुधार से सहज में चला जा सकता है। पर सर्जन रोगी पर छुरी चलाकर उसका स्वास्थ्य सदा के लिए खो देता है। प्रायः चीरे की जगह पर नासूर होजाता है।' मेरा अपने यहांका भी इस तरह का प्रत्यक्ष अनुभव है।

प्राकृतिक चिकित्सा में अपेन्डिसाइटिस का इलाज बहुत आसान है। क्योंकि शुरू में ही जब पेट में जरा भी दर्द जान पड़े तो रोगी सावधान हो जा सकता है और अपने खान-पान में सुधार करके रोग को अधिक बढ़ने से रोक सकता है। पर एलोपैथी में तो रोग जबतक पूरी जवानी पर न पहुंच जाय तबतक उसकी पहचान होनी कठिन है और दवा भी। डाक्टरी, सर्जरी, वैद्यक, हकीमी और होमियोपैथी में सबसे बड़ा टंटा तो रोग के निदान का है। निदान में ही मतभेद रहते हैं तो फिर दवा इलाज में तो होना ही है। बर्नर मैकफेडन ने इसपर एक मजेदार घटना दी है। उन्होंने एक रोगी को दिखाने के लिए बारी-बारी से अनेक डाक्टरों को बुलाया। ग्यारह भिन्न-भिन्न डाक्टरों ने रोग के भिन्न-भिन्न निदान किये और हर एक ने भिन्न-भिन्न नुस्खा लिखा! तथापि इसे एक विज्ञान बतलाया जाता है! काम लालबुझक्कड़ का, नाम विज्ञान का। इसी सिलसिले में उन दो डाक्टरों की बातचीत देना भी अनुपयुक्त न होगा, जो एक रोगी को देखने गये थे और रोगी को देखने के बाद बगल के कमरे में बातचीत कर रहे थे; जिसे सौभाग्य से रोगी ने भी सुन लिया और अपनी जान बचा ली।

First Doctor—"Have you any idea what is the matter with him ?"

पहला डाक्टर—आपको पता चला उसे क्या है ?

Second Doctor—"Not the least. Have you?"

दूसरा डाक्टर—जरा भी नहीं। आपकी समझ में कुछ आया ?

First Doctor—"Not the faintest. But never mind, it will all be cleared up at the post mortam."

पहला डाक्टर—कतई नहीं। लेकिन चलिए, शवच्छेदन होने पर सब सामने आजायगा !

जिन बेचारों का इस तरह शवच्छेदन होगया है वे तो कहांसे बोलेंगे ! लेकिन चाहा जाय तो हमें ऐसे हजारों प्रमाण के लिए मिल सकते हैं कि जो आपरेशन के द्वारा निरोग होने के बजाय अधिक रोगी हुए हैं। यह चीर-फाड़ का धन्धा चला इसीलिए जाता है कि रोगी उन नये रोगों का आपरेशन से कोई सम्बन्ध नहीं समझता। इतनी समझ हो तो डाक्टरों के पास जाय ही क्यों, और उसकी छुरी खाय ही क्यों ?

आगे श्री बिरला जी कहते हैं, "निदान के लिए मल-मूत्र की परीक्षा, शरीरविज्ञान आदि का जानना जरूरी है।" मैं भी कहता हूं जाने तो सोने में सुगंध; पर न जाने तो भी उससे रोगी के आराम होने में कोई बाधा नहीं होगी। और न यह जानकारी ज्यादा मददगार ही सिद्ध होती है। आज के डाक्टर जहां थोड़ा सा-शरीर-विज्ञान पाते हैं वहाँ खांचियों अज्ञान भी तो पाते हैं, जिसके नीचे वह विज्ञान दब जाता है।

और जिसे वास्तविक शारीरिक विज्ञान कह सकते हैं वह कै डाक्टरों को प्राप्त है ? किसी नस में इंजेक्शन दे देना या कोई अंग काटकर निकाल देना ही शरीर की पूरी जानकारी नहीं कही जा सकती। मैं अपनी बात को यूरोप के नामी डाक्टर और शरीर विज्ञानाचार्य मेजेंदी के शब्दों में कहूँगा, जिनके कुछ शब्द गांधीजी ने भी अपने "आरोग्य-साधन" में उद्धृत किये हैं :

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Let us no longer wonder at the lamentable want of success which marks our practice, when there is scarcely a sound physiological principle among us. I hesitate not to declare, no matter how sorely I should wound our vanity, that *so gross is our ignorance* of the real nature of the physiological disorder called disease, that it would perhaps be better to do nothing, and resign the complaint into the hand of Nature, than to act as we are frequently compelled to do, without knowing the why and wherefore of our conduct, at the obvious risk of *hastening the end of patient*. Medicine is a great humbug. I know it is called science. Science, indeed! It is nothing like science. Doctors are merely empirics when they are not charlatans. We are as ignorant as man can be. Who knows anything in the world about medicine? I must tell you frankly now, that I know nothing in the world about medicine and I do not know anybody who does know anything about it. I repeat it, nobody knows anything about medicine. We are collecting the facts in the right spirit, and I dare say in a century or so, the accummulation of facts may enable our successors to form a medical science. Who can tell me how to cure a headache, or the gout, or disease of the heart? I grant you people are cured, but how are they cured? Nature does a great deal; imaginatiotn a great deal; doctors—devilish little when they don't do any harm. Let me tell you what I did when I was a physician at the *Hotel Dieu*. Some three or four thousand patients passed through my hands every year. I divided the patients into the classes: With one I followed the dispensary and gave the usual medicines, without having the least idea the why or wherefore; to the others I gave bread pills and coloured water, without, of course, letting them know anything about it; and occasionally I would create a third division, to whom I gave nothing whatever. These last would fret a great deal; they felt that they were neglected. Sick people always feel neglected, unless they were drugged, 'les imbeciles', and they would irritate them-selves until they got really sick, but Nature always came to the rescue, and *All the third class got well.* There was but little mortality among those who received bread pills and coloured water, but the mortality was greatest among those drugged according to *Dispensary.*"

"जब हालत यह है कि शरीरविज्ञान के एक भी पक्के सिद्धांत का हम शायद ही अनुसरण करते हों तब जो शोचनीय विफलता हमारे धंधे की विशेषता बन रही है उसपर हमें अचरज नहीं होना चाहिए। हमारे ज्ञान-गर्व को चाहे इससे कितनी ही गहरी ठेस क्यों न लगे, पर मुझे यह कहने में तनिक भी हिचक नहीं होती है कि जीवन-क्रिया की जिस गड़बड़ को रोग का नाम दिया जाता है उसके बारे में हमारा अनाड़ीपन हद से ज्यादा है, वह क्या चीज है, इसे समझने से हम इतनी दूर हैं कि बिना 'क्यों' और 'किसलिए' का विचार किये अटकल-पच्चू नुस्खा लिखकर—जैसा कि हमें अकसर करना पड़ता है—रोगी की मौत का रास्ता ज़्यादा आसान कर देने से तो यही अच्छा हो कि हम उसे प्रकृति पर ही छोड़ दें।

चिकित्साकार्य बहुत बड़ी धोखेबाजी है। मैं जानता हूं कि वह विज्ञान कहा जाता है। पर क्या वह सचमुच इस नाम का अधिकारी है? विज्ञान कहलाने लायक तो उसमें कुछ भी नहीं है। डाक्टर अगर ठग न सही तो अताई जरूर हैं। किसी दवा से दो-चार को लाभ होजाना ही उनका आधार होता है। इलाज का कोई पक्का सिद्धांत नहीं है। इस बारे में हम उतने ही अनाड़ी हैं जितना एक आदमी के लिए होना संभव है। दुनिया में कौन आदमी है जो औषधों के गुण-प्रभाव के बारे में कुछ जानता हो? मैं तो साफ कह देना चाहता हूं कि मैं इस बारे में कुछ भी नहीं जानता, और न किसी ऐसे दूसरे आदमी को जानता हूं जिसे इस विषय की कुछ जानकारी हो। हम तथ्य इकट्ठे कर रहे हैं और तरीके से कर रहे हैं। इसलिए मैं यह कहने का साहस कर सकता हूं कि सौ, दोसौ साल में हमारे उत्तराधिकारियों के पास इतना मसाला इकट्ठा होजायगा कि उसके सहारे चिकित्साविज्ञान की इमारत खड़ी होसकेगी।

कौन है जो मुझे बताये कि सिर-दर्द, गठिया या दिल की बीमारी का इलाज कैसे करना चाहिए? मैं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानता हूं कि प्रचलित चिकित्सा से कुछ लोग अच्छे हो जाते हैं। पर कैसे होते हैं? **रोग-निदारण का बहुतसा काम प्रकृति स्वयं कर देती है, रोगी की भावना भी बहुत कुछ कर लेती है,** और डाक्टर वैद्य से अगर उलटा अपकार न हुआ तो नाममात्र की मदद मिल जाती है।

मैं आपको बताना चाहता हूं कि मैं जब होटेल डिऊ के अस्पताल में डाक्टर था तो क्या किया करता था। मुझे सालभर में तीन-चार हजार रोगियों से भुगतना पड़ता था। मैं उन्हें दो या तीन श्रेणियों में बांट देता था। पहली श्रेणीवालों को अस्पताल की बंधी दवायें लिख देता था—इससे कतई मतलब न रखता था कि उन्हें क्या शिकायत है और जो दवा तजवीज कर रहा हूं उसका गुण-धर्म क्या है। दूसरों को मीठी गोली और रंगीन पानी दे देता था—अवश्य ही उन्हें इसका पता न लगने देता था। तीसरी श्रेणी कभी-कभी ही बनानी पड़ती थी। इस वर्ग के 'रोगियों' को कुछ भी न देता था। वे इससे बहुत कुढ़ते थे। सोचते थे कि हमारी उपेक्षा की जा रही है। बीमार आदमी सदा यह सोचा करते हैं, कि उन्हें दवा नहीं मिल रही है। पर प्रकृति सदा सबकी सहायता करती है। तीसरी श्रेणी के सभी रोगी चंगे होजाते थे। जो मीठी गोली और रंगीन पानी पर टरकाये जाते थे उनमें भी थोड़े ही मरते थे। पर जिन्हें अस्पताल के बंधे नुस्खे खिलाये-पिलाये जाते थे उनमें ही मरनेवालों का औसत सबसे ऊंचा रहता था।"

मेरा खयाल है डाक्टरों और डाक्टरी तथा दवा की पोल-पट्टी के संबंध में उपर्युक्त वक्तव्य काफी है। अब रहा एक आक्षेप स्नान का एक टब रखकर और दो-तीन तरह के स्नान कराकर रोगियों को आराम करने की कोशिश के संबंध में। किसी अच्छे लेखक का कहना है कि "प्राकृतिक चिकित्सा की सादगी ही उसका एक बड़ा अवगुण होरहा है" और वास्तव में यह उस चिकित्सा का एक खास गुण है। न बहुतसे रोगों के नाम, न उनकी असंख्य दवाइयां और न चकाचौंध में डालनेवाला भारी आडंबर। यह सारा साज-बाज तो ठगाई के लिए होता है। सच्चे भक्त को क्या जरूरत है जटा और चिमटे की, क्या माला और भभूत की? बाहरी टीमटाम तो दुनिया को भरमाने के लिए रची जाती है। श्रद्धावान प्राकृतिक चिकित्सक हो तो बिना टब और किसी स्नान के सैकड़े पचहत्तर रोगियों को उपवास और आहार-विहार की युक्तता रखकर स्वस्थ होने का उपाय बता सकता है। ऐसे अनुभवों की कमी नहीं है।

आशा है श्री बिरलाजी इस उत्तर के लिए मुझे क्षमा करेंगे। मैं जानता हूं कि वह स्वयं प्राकृतिक चिकित्सा के अच्छे अध्येता और पक्षपाती हैं। पर उनके लिखने का 'जी० सा०' के पाठकों पर उलटा असर न पड़ जाय, इसके लिए ये चंद कलमें लिख देना जरूरी जान पड़ा। लंबे अंग्रेजी उद्धरणों के लिए पाठक क्षमा करेंगे। अपनी ओर से कम कहकर विख्यात चिकित्सकों के मत उद्धृत करना अधिक समीचीन मालूम हुआ इसीलिए ऐसा किया गया है।

[पृष्ठ २६२ का शेष]

था। प्रातःकाल योग-संबंधी व्यायाम करता और सायंकाल पेशी-संबंधी उग्र व्यायामों के साथ तीन दिन तो यौगिक व्यायाम करता और तीन दिन तेज चलता या धीरे-धीरे दौड़ा करता था। रविवार को पूर्ण विश्राम लिया करता था।

इस अभ्यास-क्रम का यह परिणाम हुआ कि कुछ ही दिनों में गर्दन १७॥ इंच, सीना ४७, बाँह का ऊपरी हिस्सा १७॥ और जंघा २५ इंच होगई। शरीर में बल इतना अधिक आगया कि ताश की तीन गड्डिय एकसाथ फाड़ डालना, लोहे की मोटी छड़ मोड़ देना और मोटी जंजीर तोड़ना मेरे लिए आसान होगया। सीने पर ४ मन का और गर्दन पर २२ सेर का बोझ भी रखने लगा।

मानसिक और आध्यात्मिक विचारों का स्तर ऊंचा बनाये रखने के लिए स्वास्थ्य अनिवार्य रूप से आवश्यक है, क्योंकि यही दोनों का संचालक है। मैंने अपने संबंध में इसका प्रत्यक्ष अनुभव भी किया। जिन-जिन व्यायामों में मन का संतुलन और केन्द्रीकरण तथा चित्तवृत्ति का निरोध होता है उन्हें भी शारीरिक स्थिति को ठीक बनाये रखनेवाले व्यायामों में सम्मिलित कर लेना चाहिए, क्योंकि इसमें मस्तिष्क और पेशियों में संबंध स्थापित करने में बड़ी सहायता मिलती है। आध्यात्मिक शक्ति का विकास भी तभी संभव है जब शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहकर अपना संबंध सामंजस्यपूर्ण बनाये रहें।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ब्रह्मचर्य की महिमा

स्वामी शिवानन्दजी

हम जो कुछ खाते हैं उससे क्रमशः रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र या वीर्य की उत्पत्ति होती है। फिर उस वीर्य को सिर, हृदय और शेष शरीर चूस लेते हैं। उससे इनका पोषण होता है। इसलिए अगर इनमें से कोई अंग निठल्ला बैठा रहता है तो उसके हिस्से का वीर्य फाजिल बचेगा और बहकर बाहर निकल जायगा। जो आदमी केवल दिमाग के काम करता है उसे वीर्य के दो अभुक्त भागों की हानि सहन करनी पड़ती है। यही हालत उस आदमी की भी होगी जो केवल शारीरिक श्रम करता है। इस प्रकार वीर्य-रक्षा का एकमात्र उपाय यह भी है कि हम अपने सभी अंगों से समुचित रूप में काम लें, सिर, हृदय और हाथ में मेल बनाये रखें। यही आयुर्वेद-विज्ञान का सिद्धांत है।

आवश्यकता है संयम की, दमन की नहीं। संयम की अवस्था में मन में काम-वासना नहीं जगेगी। काम-शक्ति अधिक सूक्ष्म और उच्चशक्ति में रूपान्तरित हो-जाती है। दमन में साधक सुरक्षित नहीं। मन में वासनाएं बनी ही रहती हैं। ज्योंहीं मौका मिला, उन्हें जगाने-गुदगुदानेवाली कोई चीज देखने-सुनने में आई कि दूने बल-वेग से चित्त के गढ़ पर धावा बोल देंगी, इसलिए साधक को बहुत सावधान रहना चाहिए।

ब्रह्मचर्य का व्रत लेनेवाले के लिए अपनी काम-शक्ति को ऊंचे कामों में लगाना बहुत जरूरी होजाता है—जैसे देश, समाज की लगन के साथ निस्स्वार्थ सेवा, अध्यात्मशास्त्र का अध्ययन, ध्यान-धारणा आदि।

निर्दोष और सदोष स्वप्नदोष

स्वप्नदोष दो प्रकार का होता है—स्वाभाविक और रोग-मूलक। स्वाभाविक स्वप्न-दोष से मन-शरीर ताजा होजाता है। आपको उससे डरना न चाहिए, न उसकी चिंता करनी चाहिए। वह कोई रोग या उसका लक्षण नहीं। जिस भंडार में शुक्र जमा रहता है समय-समय पर उसमें थोड़ा उफान आकर उसकी सफ़ाई होती रहती है। इस प्रकार के स्वप्नदोष के साथ मन में दूषित विचार नहीं रहते, पर रोगमूलक स्वप्नदोष में विषयभोग के भाव रहते हैं। इस तरह के स्वप्नदोष से सुस्ती, थकावट, शिथिलता आती है, चिड़चिड़ापन पैदा होता है, काम करने और मन को एकाग्र करने की शक्ति कुछ देर के लिए नष्ट होजाती है।

वीर्य-रक्षा स्वास्थ्य और दीर्घायु तथा शारीरिक, मानसिक या आध्यात्मिक सभी क्षेत्रों में सब प्रकार की सफलता प्राप्त करने की कुंजी है। धन्वन्तरि आयुर्वेद की सारी प्रक्रिया अपने शिष्यों को पढ़ा चुके तो शिष्यों ने पूछा, महाराज, इस विज्ञान की कुंजी क्या है? गुरु ने उत्तर दिया—"यह ब्रह्मचर्य बहुमूल्य रत्न है। यह सबसे अधिक प्रभावकर औषध है—वस्तुतः अमृत है, जो रोग, जरा और मृत्यु का नाश कर देता है। शांति, कांति, मेधा, ज्ञान, आरोग्य की प्राप्ति तथा आत्म-साक्षात्कार के लिए मनुष्य को ब्रह्मचर्य की साधना करनी चाहिए। ब्रह्मचर्य सर्वश्रेष्ठ धर्म और सर्वश्रेष्ठ ज्ञान है। वह सबसे बड़ा बल है। ब्रह्मचर्य ही इस आत्मा का स्वभाव है और वही उसका अधिष्ठान भी है। ब्रह्मचर्य को प्रथम नमस्कार करके मैं असाध्य व्याधियों को दूर करने में भी सफल होजाता हूं। निस्संदेह ब्रह्मचर्य सब अशुभ लक्षणों को मेट सकता है।"

ब्रह्मचर्य-साधन की कुंजी

आवश्यकता इस बात की है कि आपके जीवन की धारा अंतर की गहराई में बहे। मन के सरोवर में विचारों के बुलबुले न उठने पावें। अपने अंतःकरण के द्वार उच्च आध्यात्मिक चेतना के लिए खोल दीजिए। भगवान आपके साथ हैं, आपके सहायक हैं और आपको रास्ता दिखा रहे हैं—इसका अनुभव कीजिए। अपने मन को उनके चरण-कमल में रमाइए। उनकी शक्तियों के लिए अपने मन-शरीर के सब दरवाजे खोल दीजिए, बच्चे-से बन जाइए। उनसे निस्संकोच होकर बात कीजिए, अपने विचार उनसे छिपाइए नहीं। उनसे दया, प्रकाश, पवित्रता, शक्ति, शांति और ज्ञान की याचना कीजिए। आपकी प्रार्थना कदापि व्यर्थ न जायगी। आपकी ब्रह्मचर्य में स्थिति होजायगी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हैजा और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

[श्री गंगाप्रसाद गौड़ नाहर]

हैजा तीव्र रोगों में एक महाभयंकर और शीघ्र विनाशकारी रोग है। इसकी उचित और शीघ्र चिकित्सा न होने के कारण प्रायः ८० प्रतिशत रोगी काल के गाल में चले जाते हैं। इसे संस्कृत में विसूचिका, अंग्रेजी में कॉलरा तथा आम बोलचाल में हैजा अथवा कै-दस्त की बीमारी कहते हैं। अजीर्णरोग, अलसक, विलम्बिका तथा विसूचिका परस्पर भाईबंद हैं। अजीर्ण की अपेक्षा अलसक एवं अलसक की अपेक्षा विलम्बिका और विसूचिका रोग यथाक्रम भयंकर होते हैं।

लक्षण

हैजा बिना अजीर्ण हुए नहीं होता। जिस अजीर्ण में शरीर में सूई चुभाने-जैसी पीड़ा करके वायु स्थित हो उसे हैजा समझिए। यह हैजे का प्रारम्भिक लक्षण है। यथा—

सूचीभिरिव गात्राणि तुदन्सन्तिष्ठतेऽनिलः।
यस्याजीर्णेन सा वैद्यैर्विसूचोति निगद्यते॥

किन्तु यह रोग जब अपना विकराल रूप धारण करता है तो उस समय मूर्च्छा, अतिसार, वमन, पिपासा, उदरशूल, भ्रम, शरीर में ऐंठन और पीड़ा, जम्हाई, दाह, विवर्णता, हृदय और सिर में पीड़ा आदि लक्षण उत्पन्न होजाते हैं। किसी-किसी रोगी को उपर्युक्त लक्षणों के साथ-साथ, या उनमें से कुछेक के साथ, ज्वर भी आता है। इस रोग में अधिक दस्त होने के कारण मूत्राशय में मूत्र बनकर नहीं आपाता और बस्ति-स्थान शुष्क होकर मूत्रोद्गम नहीं होता। इसलिए इस रोग में जबतक पुनः मूत्र-दर्शन न हो, खतरा टला हुआ नहीं समझना चाहिए। यह हैजे की द्वितीय एवं कष्ट-साध्य अवस्था होती है। इस अवस्था को प्राप्त रोगी की यदि उचित और शीघ्र औपचारिक देख-भाल न की जायगी तो उसकी मृत्यु निश्चित है; क्योंकि यह रोग इस अवस्था को पहुंचकर क्षणों में बढ़ता है। इस रोग की तृतीय वा असाध्य अवस्था उस वक्त समझनी चाहिए जबकि रोगी के दांत, होंठ और नख काले पड़ गये हों, वमन न रुकता हो, नेत्र भीतर घुस गये हों, स्वर क्षीण पड़ गया हो तथा शरीर के समस्त संधि-स्थान क्रियाहीन होगये हों वा शिथिल पड़ गये हों। ऐसा रोगी बहुत कम बचता है।

कारण

वैसे तो इस रोग की उत्पत्ति के अनेक कारण गिनाये जा सकते हैं, किन्तु वे सब गौण हैं। केवल अजीर्ण को ही उन सबमें प्रधान समझना चाहिए, और अजीर्ण होता है खान-पान में असंयम करने से। अजीर्ण के रोगी की पाचन-प्रणाली विकृत होजाती है जिससे खाद्य का, जो वह खाता है, ठीक-ठीक पाचन नहीं हो पाता। इसके फल-स्वरूप शरीर में विजातीय द्रव्य (दूषितमल) दिन-दिन जमा होता रहता है। इस तरह से कालान्तर में उसका शरीर विजातीय द्रव्य से लद-सा जाता है, जिसको शरीर के उत्सर्ग-मार्ग (पाखाने पेशाब के रास्ते एवं रोम-कूप-समूह) बाहर निकालने में असमर्थ सिद्ध होते हैं। उस वक्त उस एकत्रित मल वा विजातीय द्रव्य में जब किसी बाह्य आघात (कीटाणु-जनित या अन्य प्रकार के), ऋतु-परिवर्तन, ठंड, भय अथवा मानसिक उत्तेजना आदि से उद्वेग वा उद्रेक आरम्भ होजाता है तब वह शरीर के अन्य भागों से चलकर उत्सर्ग-मार्गों—विशेषकर पेड़ू की तरफ बड़ी तीव्र गति से जाने लगता है। यही हैजा है। यह न भूलना चाहिए कि हैजा शरीर के लिए एक महाभयंकर प्राकृतिक शोधन है; अतः इसे विषाक्त दवाओं द्वारा दबाने की कोशिश करना प्रकृति की शोधन-क्रिया में बाधा उपस्थित करना होगा, जो अच्छा नहीं है।

बचाव

हैजे से बचने के लिए (१) अजीर्ण कभी न होने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दें। (२) हैजे के रोगी जहाँ दस्त-कै करते हों, यदि तज्जनित मल तुरंत जला न दिया जाता हो तो ऐसे वातावरण में साँस लेना खतरे से खाली नहीं है। (३) मेला-ठेला या अन्य भीड़ की जगहों में समझ-बूझकर अन्न-जल ग्रहण करें। (४) सड़े-गले फल तथा बासी-खाद्य-पदार्थों से परहेज करें। (५) ऐसे कुए या तालाब का पानी पीने के काम में न लावें जिसके आस-पास गंदगी हो या जिसका पानी स्वयं गंदा हो। (६) गर्मी के दिनों में एक बार में अत्यधिक जल न पीवें। (७) जब लू चलती हों तो बिना जल पिये धूप में न निकलें। (८) भोजन के बीच में अधिक पानी न पीकर, भोजन कर चुकने के दो घंटे बाद प्यास-भर जल पीने की आदत डालें। (९) आवश्यकता से अधिक भोजन न करें तथा जो भोजन करें वह सादा, ताजा, सुपाच्य हो। (१०) बिना भूख भोजन करना भी हानिकारक है। (११) भोजन में प्याज, पोदीना, नीबू तथा पुरानी पकी इमली का इस्तेमाल करनेवाले को हैजे का भय बहुत कम रहता है। (१२) भोज्य-पदार्थों को ढंक कर रखें और उनपर मक्खियाँ न बैठने दें।

चिकित्सा

(१) हैजे के लक्षण दृष्टिगोचर होने से लेकर जबतक रोगी रोग-मुक्त न होजाय, उसे किसी प्रकार का भोजन न दें। (२) किसी प्रकार की (खिलाने-पिलाने वा लगाने की) दवा इस्तेमाल न करें। (३) रोगी को स्वच्छ स्थान में रखें जहाँ ताजी हवा और मृदुल सूर्य्य-रश्मियां उसे प्राप्त हो सकें। (४) प्यास लगने पर सिर्फ शुद्ध ठंढा जल या उसमें नीबू का रस मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में अवश्य दें। (५) हैजा शुरू होते ही शक्ति के अनुसार १० से २० मिनट तक का उदर-स्नान देकर रोगी को गर्म कपड़े ओढाकर लिटा दें ताकि कुछ गर्मी आजाय। यह क्रिया ३–४ बार दोहरावें। यदि इस क्रिया के करने में जल्दी की गई तो दो-तीन उदर-स्नान में ही लक्षण सुधर जायंगे। बहुत बार तो एक ही स्नान में रोग वश में आकर खतरा टल जाता है; लेकिन जब-जब दस्त आयें तब-तब शक्ति के अनुसार ७ या १० मिनटों के लिए उदर-स्नान दें। यह न होसके तो २०–२० मिनट पर पेड़ू पर पिंडोल मिट्टी की पट्टी बांधें। अक्सर पहली पट्टी देते ही पेशाब उतर आता है। इन स्नानों के देने के बाद या बीच में यदि रोगी को हलका ज्वर आजाय तो समझना चाहिए कि खतरा टला। कुछ हालतों में बुखार नहीं भी आता।

दस्त बंद न होते हों तो पेड़ू को ५-७ मिनट तक गर्म कपड़ा जल में भिगोकर उससे सेंकना चाहिए। फिर उसके बाद तुरत ८–१० मिनटों का उदर या मेहन-स्नान दें या मिट्टी की पट्टी बांधकर रोगी को गर्म कपड़ों में लपेटकर बिस्तर पर लिटा दें। यह न हो सके तो एक ईंट को आग में तपाकर और उसे ऊनी कपड़े में लपेटकर रोगी की गुदा के नीचे रख दें। थोड़ी देर तक उसे वहीं पड़ा रहने दें, तत्पश्चात् रोगी को एक मेहन या उदर-स्नान देकर, गर्म कपड़े ओढ़ाकर उसके शरीर में गर्मी लावें। इस क्रिया को आवश्यकतानुसार कई बार दोहरा सकते हैं। (६) दस्त-कै बिलकुल बंद हो जाने चाहिएं। दूसरे और तीसरे दिन बाद रोगी को पानी मिलाकर फलों का रस दिन में दो-तीन बार देना चाहिए। दूसरे-तीसरे दिन बिना पानी मिला हुआ रस दें। चौथे दिन बहुत पतला दलिया, पांचवें दिन मीठे रसदार फल तथा उसके बाद धीरे-धीरे रोगी को हलके एवं सादे भोजन पर लाना चाहिए।

× × ×

एक अनुभव

लेखक को दो-एक हैजे के रोगियों का उपचार करने का मौका मिला है। स्थानाभाव से उनमें से केवल एक का ही वर्णन यहां पर संक्षेप में दिया जा रहा है।

एक बार लेखक गांव गया हुआ था। वहां उसके हलवाहे का लड़का विसूचिका रोग से पीड़ित हुआ। देहात में भला टब इत्यादि साधन कहां? फिर भी उसकी जान तो बचानी ही थी। लेखक उसको देखने गया। दस्त व कै रोके न रुकते थे और पेशाब एक-दम बंद। कुछ ज्वर भी होआया था और रोगी बिलकुल शक्ति-हीन हो पड़ा था। जाते ही अंट-शंट देहाती दवाइयां देनी बंद करवादी गईं और २०–२० मिनट के अंतर से मिट्टी की तीन पट्टियां पेड़ू और

[शेष पृष्ठ २७२ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जानवर अपनी दवा करना जानते हैं

श्री फ्रैंक क्ले क्रास

डाक्टर डीसन लिखते हैं—"जानवर जब बीमार होते हैं तो उनकी नैसर्गिक या सहज बुद्धि ही उन्हें उसका इलाज बता देती है। और तंदुरुस्ती बनाये रखने की विद्या में तो वे हमसे दो कदम आगे हैं। उन्हें सारक-रेचक द्रव्यों का उपयोग मालूम है। विटामिन या जीवन-तत्त्व हमें बीमारियों से बचाने के लिए कितने जरूरी हैं, हमारे डाक्टरों को इसका पता लगने के बहुत पहले से उन्हें उनकी जानकारी है। उन्हें छाया और चुपचाप पड़े रहने का मूल्य भी मालूम है। स्वास्थ्य-विज्ञान से भी उनका परिचय है और टूटी हड्डी को फिर से जोड़ लेना भी वे जानते हैं।"

डाक्टर डीसन जब हिंदुस्तान आकर मद्रास के सरकारी अस्पताल में आँख की शल्य-चिकित्सा का अध्ययन कर रहे थे तब उन्होंने एक ऐसी बात देखी जिससे उन्हें निश्चय होगया कि पशुओं का स्वास्थ्य-ज्ञान कभी-कभी मनुष्य से बहुत बढ़ा-चढ़ा होसकता है। वह लिखते हैं—"उस समय वहां हजारों मद्रासी मोतियाबिंद और आंख के दूसरे रोगों से पीड़ित थे और हमारे पास इलाज के लिए आते थे। पर हमारे चारों ओर पेड़ों पर जो बंदर उछलते रहते थे उनकी आंखें कभी न दुखती थीं। वे विटामिन-भरे फल खाकर इस रोगों से अपना बचाव कर लेते थे, और वहां के लोग ऐसे खेतों में उपजे धान का चावल खाते थे जिनका सत हजारों साल की बुवाई ने निकाल लिया था। वह चावल विटामिन से रहित था, निर्जीव था। आप बंदरों को उसे खाने के लिए फुसला न सकते थे।"

अवश्य ही शाकाहारी जन्तु जिन चीजों से विटामिन प्राप्त करते हैं आमिष-भोजी जानवरों को उनसे वे नहीं मिलते। शेर, बनबिलाव आदि जब किसी जानवर का शिकार करते हैं तो पहले उसके छाती के गढ़े और पेट पर ही टूटते हैं और यकृत, क्लोम तथा दूसरे भीतरी अवयवों का भक्षण करते हैं। और हमें अब इस बात का पता लग चुका है कि शरीर के ये भीतरी भाग विटामिन से भरे होते हैं।

बदहजमी का इलाज

बिल्ली को अपच होने पर हम सबने उसे हरी घास खाते देखा होगा। कुत्ते भी ऐसी हालत में किसी तरह की घास चबाया करते हैं। ये घास पत्ते मांसाशी जन्तुओं के लिए जुलाब का काम करते हैं। रीछ, जो मांस और फल दोनों खाते हैं, जानते हैं कि कुछ बीजदार बन-फूलों में रेचन-गुण होता है। उत्तर-पश्चिम यूरोप में काला रीछ जब वसन्त में 'शीत-समाधि' से निकलता है तो अपनी प्रकृति ठीक कर लेने के लिए इनकी तलाश किया करता है।

विशेष अवस्थाओं में जानवर अक्सर खास तरह की चीजें खाया करते हैं। बारहसिंगे के आहार के बारे में हाल की खोज से मालूम हुआ है कि गर्भवती होने पर मादा अपना आहार वैसीही सावधानी से चुनती है, वैसेही परहेज से रहती है, जैसा कि गर्भवती स्त्रियां डाक्टर वैद्य की सलाह से किया करती हैं। जो वनस्पतियां उसकी रोज की खुराक हैं उनमें से बहुतों को वह इस समय छोड़ देती है।

ताड़ी आदि चुआनेवाला हरेक आदमी जानता है कि भेड़ियों को जहर देना कितना कठिन होता है। कोई जहरीली चीज खा लेने का सन्देह होते ही वे कै कर डालते हैं। कोई मानव-सन्तान विष खा लेता है तो चिकित्सक को वमन करानेवाली दवा देनी पड़ती है या पेट को पम्प से धोना पड़ता है, प्रकृति ने भेड़ियों को पेट की पेशियां सिकोड़कर वही काम कर लेने की विधि बता दी है।

ज्वर होने पर क्या करते हैं

जानवर को ज्वर होता है तो वह ऐसी जगह तलाश करता है जहां छाया हो और पानी पास में ही हो। वह खाना एक तरह से छोड़ देता है, और पानी अधिक पीने लगता है। जबतक स्वस्थ नहीं होजाता यही क्रम रहता है। हम ज्वरग्रस्त होते हैं तो हमारे वैद्य डाक्टर भी यही इलाज तजवीज करते हैं।

इसके विपरीत संधि-वात से पीड़ित जन्तु सदा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गरम से गरम जगह की खोज करता है। वह धूप में लेटता है और जितनी गरमी जज्ब कर सकता है करता है। उसकी पशु-बुद्धि सम्भवतः जानती है कि गरमी शरीर का संचित मल बाहर निकालने की क्रिया को तेज कर देती है, जिससे संधि-वात और दूसरी बीमारियां पैदा करनेवाले विष निकाल दिये जाते हैं। हमारे डाक्टरों को कुछ ही बरस हुए इस रहस्य का पता लगा है।

सफाई का ध्यान

रोग से बचानेवाली बातों में सफाई का महत्व सर्वाधिक है। मनुष्य को शारीरिक स्वच्छता का मूल्य बताना पड़ता है। पर जंगली जानवरों की सहज बुद्धि को वह मालूम है। बिल्ली, शेर, चीते और इनकी जाति के दूसरे जानवर रोज एक दर्जन बार या इससे भी अधिक अपने बदन की सफाई किया करते हैं। हाथी तो 'फुहारे के स्नान' का आनन्द लिया करता है। बारहसिंगे और अन्य अनेक जन्तु जब किसी नदी, सोते या झील पर पहुंचते हैं तो स्नान किये बिना नहीं रहते। चिड़ियां भी अक्सर गोते लगाया करती हैं और उनके परों में जब जूं आदि अपना वंश बढ़ाने लगते हैं तब वे अक्सर धूल और कीचड़ के स्नान कर उनसे छुटकारा पाने का यत्न किया करती हैं।

चोट का इलाज

किसी जानवर को चोट लग जाय तो उसे सबसे पहले घाव को साफ करने की प्रेरणा होती है। कोई मानव चिकित्सक जख्म को कीटाणुओं से बचाने के लिए उससे अधिक श्रम न करता होगा। अधिकतर जानवर अपनी जीभ से यह काम लेते हैं। थूक में जो पाचक तत्त्व होते हैं, वे हलकी क्रमिघ्न औषधि का काम करते हैं। आयोडिन और दूसरी कीटाणुनाशक दवाइयां, जिनका उपयोग इन्सानी डाक्टर किया करते हैं, अधिक तीक्ष्ण और प्रभावकारी हैं। पर सिद्धांत दोनों जगह एकही है। भेड़िये और कुत्ते की जात के दूसरे जानवर भी इस बात में बहुत सावधान रहते हैं कि जबतक छूत का डर बिलकुल दूर न होजाय तब तक घाव पर चमड़ा न चढ़ने पाये।

इतने पर भी अगर घाव में दूषित कीटाणु पहुंचही गये तो प्रकृति सहायता करती है। उसका कीटाणुनाशक उपाय बहुतही अचरजभरा है। वह नीली मक्खियों को बुला लाती है जो घाव में अंडे देदेती हैं। अंडों से नन्हे-नन्हे सफेद कीड़े निकलते हैं जो सड़ांद को खा जाते हैं। वे सजीव तन्तुओं पर कभी आक्रमण नहीं करते। जान पड़ता है जानवरों को इन कीड़ों का उपयोग मालूम है, क्योंकि घाव में पहुंच जाने पर वे उन्हें निकालने की कोशिश नहीं करते।

[पृष्ठ २७० का शेष]

आधे पेट पर दी गई। पेशाब उतर आया। रोगी को कुछ शांति मिली। दस्त व क़ै में भी कुछ कमी हुई। इस बीच मिट्टी की एक बड़ी नांद का इंतजाम कर लिया गया, जिसे जमीन में गड़वाकर और उसमें जल भरवाकर रोगी को २० मिनट का एक उदर-स्नान भी करवाया गया और बाद को गर्म कपड़ों से ढककर उसे पसीना लाया गया। यह क्रिया दो-तीन बार दोहराई गई। फल यह हुआ कि ज्वर नाममात्र को रह गया और संकट टलता हुआ नजर आने लगा। रोगी को पानी पीने की हर हालत में इजाजत थी, किंतु कुछ खाने की बिलकुल नहीं। रात को फिर एक मिट्टी की पट्टी दी गई। तत्पश्चात दूसरे दिन से सवेरे एक मेहन-स्नान, दोपहर और तीसरे पहर एक-एक उदर-स्नान तथा रात में मिट्टी की पट्टी लगाने का क्रम बता कर, तथा रोग का चिन्ह मिट जाने पर ही पहले दो-एक दिन हरी तरकारियों का रस, फिर रूखी बेछिलके की तरकारी, तत्पश्चात् चौकरदार गेहूं की रोटी और भाजी पथ्य बताकर, लेखक अपने काम पर चला आया। बाद को मालूम हुआ कि रोगी तीन-चार दिनों के भीतर ही पूरी तरह से स्वस्थ होगया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सेप्टिनिलम्

श्री आनन्दवर्द्धन

बसंतलालजी एक दिन अस्पताल आये। बोले, मटेरा (बहरायच) के श्री हनुमानप्रसाद आपको पूछते थे, मिलना चाहते हैं। कई दिन बाद देखता हूं हनुमानजी अपनी दवा के लिए अस्पताल आगये।

एक दिन एक सफेद कुनैनकी-सी टिकिया लिये खड़े थे। मैंने पूछा, क्या है? बोले, **"सेप्टिनिलम्"**।

"यह क्या बला हुई?"

"दवा है, एक्जिमा की; और सुजाक, गर्मी वगैरा कई बीमारियों में आजकल यह बहुत चलनेवाली दवाइयों में है।"

मुझे बातों से जान पड़ा कि वह इस दवा से पहले से खूब परिचित हैं। मैंने पूछा, "पहले भी आपने इस्तेमाल की है?"

"बहुत।"

"क्या नतीजा हुआ?"

"मत पूछिए।"

"बतलाइए तो। इस विषय का अपना अनुभव संक्षेप में बयान कर जाइए। मेरा मन दवाइयों के खिलाफ बना हुआ है। देखूं आपकी 'सेप्टिनिलम्' की तारीफ से उसमें कुछ परिवर्तन होता है क्या? माफ कीजिए, यह पूछ लूं कि आपको कभी सुजाक, गर्मी वगैरा तो नहीं हुए?"

हनुमानजी बोले, "नहीं, उन रोगों को तो मैं जानता भी नहीं, सिर्फ नाम सुने हैं। मैंने यह दवा एक्जिमा के लिए ली थी। (हथेली दिखाई, जोर का एक्जिमा था; पर था अभी जल्दी का ही। उम्र भी तो अभी हनुमानजी की २५ ही साल की है, बहुत पुराना हो भी कहां पाता।) पांच-छः महीने पहले की बात है, मैंने अपने यहांके सिविल-सर्जन को अपने एक्जिमा के बारे में कहा, उस समय अंगुलियों में, हथेली पर और पांव के तलुओं पर बहुत जोर से उभरा हुआ था। दर्द बहुत था और पीप आती थी। मैंने 'अर्जेण्ट क्योर' (तात्कालिक लाभ) चाहा। (हर रोगी यही चाहता है, तभी दवा के चक्कर में पड़ता है और नतीजा होता है तीन के तेरह दिन लगते हैं)। उन्होंने 'सेप्टिनिलम्' की सिफारिश की। एक शीशी मंगवाई, जिसमें २५ गोलियां थीं। हर चार घंटे पर २ गोलियां खानी थीं, अर्थात् २४ घंटे में ८ गोलियां। ३ दिन में ही एक्ज़िमा की पीप तो सूख गई, असर जादू का-सा हुआ। लेकिन पहले दिन तो कुछ पता नहीं चला। दूसरे दिन जब संध्या करने बैठा तो संध्या के मंत्र ही भूल गया। कोशिश करने से भी याद नहीं आते थे। दिन में सिर में इस तरह चक्कर आने लगा कि किसीसे बात करने में खटका होता कि कुछ अंट-संट न बोल जाऊं। दिमाग पर एक नशा-सा होगया, सिर में दर्द होने लगा। सिविलसर्जन के पास गया। उन्होंने कहा, 'कुछ हर्ज नहीं। सब ठीक होजायगा। अभी तीन शीशी और खाइए।' एक शीशी और मंगवाई। पहले छः आने को मिली थी, इसबार सवा रुपये की। उसे भी खा गया। दिमाग की हालत खराब ही रही। पर एक्ज़िमा अच्छा करने के लालच में दिमाग की परवा नहीं की और न दवा से दिमाग का कोई ताल्लुक ही जोड़ा। खयाल भी नहीं था कि दवा कोई नुकसान भी करती है। तीन दिन बाद फिर सिविजसर्जन के पास पहुंचा। उनकी तो वही बात थी। और एक शीशी मंगवाई। पर आधी से ज्यादा न खा सका, सिर की हालत बुरी होगई, गर्मी-सी चढ़ आई और अंत में बुखार आगया वह तीन दिन रहा। बुखार जाने के बाद सिर की हालत सुधर गई। खुश हुई तबियत कि चलो इतनीसी तकलीफ भोग-भुगतकर एक्ज़िमा का कष्ट तो कम हुआ। पर पंद्रहवें दिन 'बैतलवा फेर वही डारे' मर्ज जैसा का तैसा होगया। यहां इसीके इलाज के लिए भर्ती हुआ हूं; पर देखता हूं यहां भी वही 'सेप्टिनिलम्' है। जान पड़ता है एलोपैथी में इस रोग की और कोई अच्छी दवा ही नहीं है।"

मुझे उनका यह किस्सा दवाओंके बारे में प्रसिद्ध दवा-विरोधियों की इस दलील को ही बहुत अच्छी तरह पुष्ट करता जान पड़ा कि 'दवा' रोग [शेष पृष्ठ २८० पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नमक का स्वास्थ्य पर प्रभाव

श्री विट्ठलदास मोदी

इस उलझन में तो अनेकों हो सकते हैं कि नमक खायें तो क्यों खायें और खायें तो कितना; और शायद कितने ही 'जीने के लिए भोजन करें, न कि भोजन का स्वाद लेने के लिए जीयें' में विश्वास करनेवाले उचित उत्तर पाकर नमक छोड़ने पर तुल जायं। 'तुल जायं' मैं इसलिए लिख रहा हूं कि परम्परा से आती हुई आदत का, जन्म से भोगी जाती हुई इस शौकीनी का त्याग जरा जीवटवाले आदमी के लिए ही सम्भव है।

प्राकृतिक और खनिज नमक

मैं शुरू में ही यह मान लेता हूं कि नमक की, उस नमक की जो हम खाते हैं, हमें जरूरत नहीं है। वह खनिज है, अतः त्याज्य है। पर नमक की—सोडियम क्लोराइड की—शरीर को उसी प्रकार आवश्यकता होती है जिस प्रकार लोहे, चूने और आयोडीन, तांबे आदि की। जिन तत्त्वों से नमक बना है उनकी मात्रा हमारे शरीर के द्रव पदार्थों में उल्लेखनीय रूप से पाई जाती है। और यह नमक प्रकृति की ओर से प्रायः सभी खाद्यों में प्रस्तुत है। देखिए—

पदार्थ	प्रतिशत
मक्खन	·०२
अंडे की जर्दी	·०२
फल	·०६
तरकारियां	·१०
पत्तीदार तरकारियां	·१५
अन्न	·०१ से ·१० तक
दूध	·१५ से ·१८ तक
मांस	·१०
अंडे की सफेदी	·१९

हमारे भोजन में यदि ऐसे ही खाद्य हों जिनमें प्राकृतिक नमक की मात्रा कम हो तो हम नमक छोड़ने की इच्छा करने पर भी उसे न छोड पायेंगे। शरीर की नमक की भूख, उसकी कमी, हमें हमेशा परेशान करती रहेगी; हमें कुछ खोया-खोया-सा लगेगा और यदि हमने जिद्दन शरीर की इस जरूरत की ओर ध्यान न दिया तो जरूर नुकसान उठायेंगे।

नमक के बारे में अनेक प्राकृतिक चिकित्सक बहुत काल से तजुर्बा करते आरहे हैं। डाक्टर जी० एच० केलाग ने इस तजुर्बे के लिए हिरनों का झुण्ड पाला और उन्हें नमक खिलाने लगे। फल यह हुआ कि कुछ ही महीनों में उनके सारे हिरन बीमार पड़ गये, और यह तो होना ही था। उनकी हरी घास में तो काफी नमक था ही। शरीर में गये इस अधिक नमक की गर्मी से वे बहुत अधिक पानी पीने लगे और उनके गुर्दे इस खनिज नमक की जलन से खराब होगये। पर जैसे यह कहानी सही है, वहां यह भी देखा जाता है कि नमक-विहीन जमीन की हरी घास चरनेवाले पशु भी आसानी से भोजन मिलने के सुख को छोड़कर ऊसर की फुनगा-फुनगी को चबाने दूर निकल जाते हैं। कितने ही तो अपनी पशुबुद्धि से प्रेरित होकर नमक की झीलों के किनारे तक नमक चाटने चले जाते हैं।

हमारा आज का नमक का मोह तो हमारे बने स्वाद के कारण ही है। आज भी अनेक जंगली जातियां नमक का उपयोग नहीं करतीं। मनुष्यभक्षी जाति के चंगुल में पड़े एक साहबबहादुर ने तो नमक से वह काम लिया जो बन्दूक भी नहीं दे सकती। साहब को यह मालूम था कि ये लोग नमक नहीं खाते वरन् उससे घृणा करते हैं; अतः वे उन्हें जब खाने को तैयार हुए तो उन्होंने आंख बचाकर अपने शरीर पर अपनी नमक की शीशी, उंडेल ली। इस तरह अभक्ष्य होजाने के कारण वे वहां से मार भगाये गये। क्या इस घटना से यह निष्कर्ष नहीं निकलता कि मांस में नमक की अधिकता के कारण इन मनुष्य-भक्षियों को नमक की आवश्यकता प्रतीत नहीं होती अतः वे सदा अलोना खानेवाले बने रहे? क्या फल-तरकारी न खानेवालों या कम खानेवालों की नमक की चाट का रहस्य इससे समझ में नहीं आता। तालिका में देखिए, फल-तरकारियों और मांस में नमक की मात्रा ज्यादा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नमक करता क्या है ?

हठयोग में एक क्रिया है शंखप्रक्षालन, अर्थात् शंख की तरह शरीर को धोना । पानी मुख द्वारा पिया जाता है और वह आमाशय-आंतों को धोता हुआ गुदा द्वारा निकल जाता है । इस क्रिया की सफलता का रहस्य है नमक । यदि पिये जानेवाले पानी में नमक न मिलाया जाय तो आप पीकर हजार न्यौलि* कीजिए पानी पेट में ही पड़ा रहेगा । अगर नमक की मात्रा के अन्दाज करने में चूक हुई और कहीं नमक ज्यादा पड़ गया तो फिर न्यौलि करने की भी जरूरत नहीं रहेगी । पशुओं को नमक खिलाकर जो जुलाब कराया जाता है उसका यही रहस्य है । नमक खाकर आत्महत्या करने और नवजात शिशु को नमक चटाकर उसकी हत्या करने की प्रथा पुरानी है ।

इसका रहस्य

जल में नमक का एक खास अनुपात—हलका-सा नमक—होने पर हमारे शरीर के कोष जल को सोखते और फूलते हैं । जब इस नमक की मात्रा अधिक होजाती है तब वे सिकुड़ जाते हैं और उनका द्रव निकल जाता है; इसलिए मांस को सुखाने के लिए और सूखे मांस को नमी से बचाने के लिए नमक में रखा जाता है । जब शरीर में पानी द्वारा अधिक नमक जाता है तब हमारी आंत आदि के कोष अपना पानी निकालते हैं और आंतों में लगा मल इस द्रवाधिक्य के कारण छूट जाता है और पानी में मिलकर निकल जाता है; पर जब नमक अधिक खा लिया जाता है तो कोषों का जल इतना निकल जाता है कि नलिकाएं अवरुद्ध होजाती हैं और मृत्यु होजाती है । रक्त-चाप का आधिक्य रक्त-नलिकाओं का अवरोध ही है और नमक न खाने से वह अवरोध कम होता है । रक्तचाप के रोगी के भोजन में से नमक निकालना इसीलिए लाभ-कारक बताया गया है, और जलोदर रोग में भी, जिसमें कोषों में पानी ही पानी भर जाता है, नमक बन्द करने से लाभ होता है क्योंकि कोषों की पानी रखने की शक्ति चली जाती है । मोटे आदमी को भी अलोना भोजन कराने से उसका वजन कुछ कम होजाता है, क्योंकि कोषों को अपना पानी बनाये रखने के लिए कुछ नमक चाहिए ही । उसके न मिलने से वे बे-पानी होजाते हैं, अतः शरीर का वजन कम होजाता है ।

मन्दाग्नि

कुछ लोगों को भोजन करते ही खट्टी डकारें आने लगती हैं, गले तक खट्टा रस पहुंच जाता है । उन्हें अपच के सारे लक्षण प्रतीत होने लगते हैं और धीरे-धीरे उन्हें पेट की कई तरह की खराबियां आ घेरती हैं । यदि ऐसे लोग नमक खाना छोड़ दें या बहुत कम करदें तो वे देखेंगे कि उनका रोग जादू की तरह गायब होगया है । कारण यह है कि पाचन के लिए आवश्यक आमाशयिक रस में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का, जो खट्टी होती है, भाग बहुत अधिक होता है । इस एसिड की उत्पत्ति नमक से ही होती है । नमक न खाने पर यह बढ़ी खटाई कम होकर पेट की तज्जनित सारी शिकायतें कम पड़ जाती हैं ।

खाज और दूसरे रोग

खाज-खुजली में भी नमक नहीं दिया जाता; पर नमक न देकर रोगी को दाल-भात खिला कर नहीं रखा जाता । कहा जाता है कि नमक छोड़ दो और फलाहार तथा शाकाहार करो । नमक छोड़ने से अधिक लाभ इस रोग में फल-तरकारियां करती हैं । वे रक्त का क्षार-तत्त्व बढ़ाती हैं और स्वास्थ्य के माने ही हैं रक्त का क्षार-प्रधान होना । फल, दूध तथा तरकारियों में कितना नमक होता है यह आप देख ही आये हैं । फिर फलाहारी को नमक की क्या जरूरत ? गठिया के रोग में भी रक्त में खटाई की प्रधानता होजाती है, अतः ऐसे रोगियों को भी फलाहार पर ही रखने की राय दी जाती है ।

दमा, मृगी, उपदंश, सुजाक, नये पुराने आंव और नासूर में भी नमक नहीं दिया जाता और अभी-अभी पता चला है कि यक्ष्मा के रोगी को नमक न देने से लाभ होता है ।

* एक यौगिक क्रिया जिसमें पेट के नलों को उभाड़-कर चलाया जाता है ।

५ प्रैल १९४६ ई० को पुनरावृत्ति की।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अखिल भारत ग्राम उद्योग संघ

[श्री झवेर भाई पी० पटेल]

आर्थिक भूमिका

शुरू से आदमी की यह कोशिश रही है कि कम-से-कम परिश्रम से ज्यादा-से-ज्यादा उत्पादन किया जाय। इस हेतु की पूर्ति के लिए उत्पादन के साधनों में क्रमशः उन्नति की कोशिश होती रही। इस कोशिश के सिलसिले में ही 'काष्ठयुग' से 'पत्थरयुग' और 'पत्थरयुग' से 'धातुयुग' में संस्कृति का प्रयाण हुआ है। यह प्रयाण औजारों की सूक्ष्मता तथा कार्यक्षमता का और मानवी बुद्धि के विकास का प्रतीक है, इसमें कोई शक नहीं। इसने मानवी सुख-समृद्धि में वृद्धि की, यह भी निर्विवाद ही है।

आगे चलकर उत्पादन में औजारों का स्थान यंत्रों ने लिया। यह परिवर्तन 'एक कदम आगे' का नहीं था; लेकिन आमूलाग्र क्रांतिकारक साबित हुआ। जबतक औजारों में तरक्की होती रही तबतक मनुष्य की भी तरक्की होती रही और औजारों पर का उसका काबू भी बना रहा। यंत्रों के आते ही मनुष्य ने अपनी शक्ति निश्चिंत होकर यंत्रों को समर्पित की और वह उनपर का काबू खो बैठा। औजारों द्वारा किये जानेवाले उत्पादन की बुनियाद आवश्यक थी; इसलिए जब चाहे तब और जितना चाहे उतना उत्पादन किया जाता था। यंत्रों का तो कायदा ही पुराण की उस प्रसिद्ध वार्ता के मंत्रबद्ध भूत के समान रहा। उस भूत के माफिक यंत्र से भी अमर्यादित काम ले लो, शर्त सिर्फ एक ही थी, उसको आप क्षणभर के लिए भी बेकार नहीं रख सकते। यंत्र से काम लेना और चाहिए उतना ही लेना, यह असंभव बात है। यंत्र तभी पुसाता है जब उससे पूरा काम लिया जाय। दूसरे शब्दों में **यंत्र से उत्पादन सस्ता नहीं होता; पर यंत्र द्वारा बड़े पैमाने पर का उत्पादन सस्ता होता है।** इसलिए आवश्यकता की बुनियाद पर नहीं, बल्कि यंत्र को काम देने के लिए उत्पादन करना पड़ रहा है। भूत का रूपक यंत्र के साथ हर बात में कितना मिलता हुआ है! बेकार भूत को काम में लगा रखने के लिए उसे कुत्ते की पूंछ सीधी करने का अनुत्पादक काम देना पड़ा। यंत्र को काम देने के लिए उसी तरह अनावश्यक चीजों के उत्पादन का आश्रय लेना पड़ रहा है। इन चीजों की बिक्री के लिए जबरदस्ती से बाजार ढूंढने पड़ते हैं और उसीमें से विश्व-युद्ध पैदा होते हैं।

यंत्रों से उत्पादन सुविधाजनक हुआ; लेकिन अति-उत्पादन का नया सवाल खडा हुआ। यंत्रों ने मनुष्य का श्रम कम ही नहीं किया, मनुष्य को ही श्रम से बचाया; यानी उसको बेकार किया। बेकार आदमी के पास कमाई या खरीद-शक्ति कहांसे होसकती है? इस तरह एक तरफ से अतिउत्पादन और दूसरी तरफ से बेकारी और तज्जन्य खरीद-शक्ति का अभाव ये दोनों प्रश्न यंत्र से पैदा हुए। जबतक इने-गिने देशों के पास ये यंत्र थे तबतक यंत्रहीन देशों के बाजारों पर उनका गुजारा चला। अब जब कि हरेक देश ने यंत्र दाखिल किये हैं तब माल कौन किसको भेजे? यंत्र का पक्ष लेनेवाले इस समस्या को स्वीकार करते हैं; लेकिन वे आशा करते हैं कि कुछ रास्ता निकल आयेगा। वे इस तजवीज में हैं कि इन बुराइयों से बचकर उसके फायदे उठा लें। बुराइयों का कारण वे यंत्र को नहीं बल्कि यंत्र की व्यवस्था को मानते हैं और उसको बदल देना चाहते हैं; लेकिन व्यवस्था बदल देने से यंत्र का ऊपर बताया हुआ कायदा थोड़े ही बदल जानेवाला है।

यंत्र के पक्षवालों का मकसद है 'जीवन का ऊंचा पैमाना।' लेकिन यंत्र थोड़े ही पैमाना ऊंचा उठाता है? वह तो कच्चा माल मिलने पर निर्भर है। उदाहरणार्थ, गेहूं पीसना हो तो हाथ-चक्की के मुकाबले यंत्र-चक्की जल्दी पीसेगी, लेकिन ज्यादा आटा पैदा कर सकेगी क्या? आटे का प्रमाण गेहूं पर निर्भर है, यंत्र-चक्की पर नहीं। इस तरह पैमाने का आधार कच्चा माल है, यंत्र नहीं। कुछ देश यंत्र चलाकर अपने जीवन का पैमाना ऊंचा उठा सके हैं। वह यंत्र की बदौलत नहीं, बल्कि दूसरे देशों के कच्चे माल की बदौलत है। अब हरेक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राष्ट्र अपने कच्चे माल को इस्तेमाल करने लग गया है। उस हालत में, युद्ध के सिवा कोई राष्ट्र दूसरे देशों के कच्चे माल के बूते पर अपना पैमाना ऊंचा उठाने की बात नहीं सोच सकता। और यदि स्वावलंबन के लिए ही उत्पादन करना हो तब तो खुद के कच्चे माल की मर्यादा में हर कोई देश अपना पैमाना ऊंचा उठा सकता है, उसमें यंत्र होने से क्या फर्क पड़ सकता है ?

यहां एक भेद समझ लेने की जरूरत है। यंत्र बिलकुल रखना या नहीं, यह सवाल नहीं है। सवाल है क्रम का। यानी यंत्र से शुरू करना या मनुष्य-शक्ति तथा पशु-शक्ति से शुरू करना और शेष काम यंत्र से लेना, यह सवाल है। हरेक देश की परिस्थिति के मुताबिक यंत्र का प्रमाण कम-ज्यादा रह सकता है। पहले क्रम में अति-उत्पादन, बेकारी और युद्ध का सिलसिला होते हुए भी जीवन का पैमाना ऊंचा उठाने की कोई निश्चितता नहीं देखाई देती। दूसरे क्रम में आर्थिक स्वातंत्र्य और समानता की बुनियाद पर जीवन का पैमाना ऊंचा उठाने की गुंजाइश है। भारत की संस्कृति तथा अपने अहिंसा के आदर्श के अनुरूप महात्मा गांधी ने दूसरे क्रम को पसंद किया है। इस क्रम की उपयुक्तता तथा कार्यक्षमता सिद्ध करने के लिए उन्होंने अखिल भारत चर्खासंघ तथा अखिल भारत ग्राम उद्योग संघ स्थापित किये हैं।

२—स्थापना

भारतीय राष्ट्रीय महासभा ने अपने बंबई के २७ अगस्त १९३४ के अधिवेशन में ग्राम-उद्योगों के संबंध में एक संघ स्थापित करने का जो प्रस्ताव पास किया था उसके अनुसार 'अखिल भारत ग्राम-उद्योग संघ' की स्थापना हुई है। संघ के विधान के प्रधान अंग नीचे दिये जा रहे हैं :—

उद्देश्य—इस संघ का उद्देश्य गरीब ग्रामीणों की सेवा करना और उनको राहत पहुंचाना तथा भारत के तमाम ग्रामवासियों की नैतिक तथा शारीरिक उन्नति करना है। इसके साधन-स्वरूप ग्रामों का संगठन तथा पुनर्जीवन, ग्राम-उद्योगों को उत्तेजन देना, उनमें सुधार करना या उपर्युक्त उद्देश साध्य होने के लिए अन्य कोई सार्वजनिक कार्य करना इन सबका इसमें समावेश होता है।

प्रबंधकारी मंडल—नीचे लिखे हुए सज्जनों का एक स्थायी प्रबंधकारी मंडल बना है :—

(१) महात्मा गांधी (अध्यक्ष)
(२) श्री लक्ष्मीदास पुरुषोत्तम आसर
(३) ,, शंकरलाल घेलाभाई बैंकर
(४) ,, गोशी बेन केप्टन
( ) ,, जयरामदास दौलतराम
(६) ,, श्रीकृष्णदास मूलचंद जाजू
(७) ,, भारतन् कुमारप्पा
(८) ,, बैंकुंठ लल्लूभाई मेहता
(९) ,, धीरेन्द्र मजुमदार
(१०) ,, शूरजी वल्लभभाई
(११) ,, जे० सी० कुमारप्पा (मंत्री)

सदस्य की प्रतिज्ञा :

(१) मैंने अखिल भारत ग्राम उद्योग संघ का विधान और उसके नियम पढ़ लिये हैं। उनके अनुसार मैं संघ का सदस्य होना चाहता हूं और ईश्वर-कृपा के भरोसे प्रतिज्ञा करता हूँ कि संघ के उद्देश्य की पूर्ति में, जो कि भारत के ग्रामवासियों को राहत पहुंचाना तथा उनकी सेवा करना है, मैं अपनी शक्ति तथा बुद्धि लगाऊँगा।

(२) जबतक संघ का सदस्य रहूंगा, तबतक सविनय अवज्ञा (कानून-भंग) के किसी भी आंदोलन में शरीक नहीं होऊंगा।

(३) अपने इस कर्तव्य को पूरा करने में मैं राजनैतिक मतभेदों का विचार न रखते हुए, संघ के कार्य में मदद करने की इच्छा रखनेवाले सब पक्षों के लोगों की सहायता और सहयोग प्राप्त करने में तत्पर रहूंगा।

(४) मैं संघ के आदर्शों के अनुसार चलने का भरसक प्रयत्न करूंगा और अन्य स्थानों की अपेक्षा देहात में बनी चीजें इस्तेमाल करने की पूरी कोशिश करूंगा।

(५) ग्रामवासियों के प्रति अपना कर्तव्य-पालन करने में, मैं मनुष्य-मनुष्य के बीच किसी प्रकार के भेद-भाव को स्थान नहीं दूंगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनुभव का पृष्ठ

सभी रोग एक हैं

मैंने आठ वर्ष तक वैद्यक सीखी, और साथ में अनेक तरह के मुरब्बे, पाक, अवलेह, चूर्ण, चटनी, गोलियां और भस्म बनाना। फिर मैंने एक औषधालय खोला और चिकित्सा करने लगा। चिकित्सा में कितने ही रोगियों को लाभ भी होता। जिनके मकान में औषधालय था वे प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमी हैं। मेरे पास आकर अक्सर बैठते और मुझे प्राकृतिक चिकित्सा के अनुभव सुनाते। कुछ साहित्य भी पढ़ने को देते जिससे प्राकृतिक चिकित्सा की ओर मैं आकर्षित होने लगा। मैंने प्रयोग करने की भी ठानी और पहला प्रयोग मैंने अपने ही ऊपर किया। मुझे बचपन से ही हर साल क्वार महीने में मलेरिया होजाया करता था। मैंने पहले ही से अपना भोजन प्राकृतिक ढंग का कर लिया और कूने के नहान भी लेने लगा, जिससे मैं उस वर्ष रोग-मुक्त रहा। फिर तो उत्साहित होकर यह प्रयोग मैंने सैकड़ों पर और सैकड़ों रोगों में किया, जिससे मेरी इस सिद्धान्त पर आस्था होगई कि "सभी रोग एक हैं और सबकी चिकित्सा एक है।"

—मिट्ठूलाल राठौर, जबलपुर

लिवर बढ़ गया था

मेरे पड़ोस में ही रहनेवाले एक गरीब मजदूर का लिवर (तिल्ली) बहुत बढ़ गया था। पेट टटोलने का जरूरत नहीं होती थी, पेट का तनाव दूर से ही तिल्ली का बढ़ना बता देता था। इस तिल्ली के बढ़ने का कारण था मलेरिया ज्वर। डाक्टर की दवा जो उस गरीब से करते बनी कर चुका था। लाभ तो क्या होना था, भूख भी बंद होगई और आँखें पीली पड़ गईं।

ऐसी दशा में इस मजदूर पर मेरी नजर पड़ी। कभी यह मेरे यहां काम करता था। मैंने इसे बुलाया और प्राकृतिक चिकित्सा करने की सलाह दी। प्राकृतिक चिकित्सा तो वह क्या समझता। बोला—"बाबू, आप जैसा कहेंगे करूंगा, इस रोग से नाक में दम आगया है।" मैंने उसे विशेष झंझट में न डालकर सवेरे-शाम भोजन के पहले नदी की साफ सफेद वालू एक-एक तोला फंकवाई और भोजन में सलफर वाले खाद्यों को प्रधानता दी। गरीब आदमियों में नाज-नखरे तो होते नहीं। मैंने उसे केवल चोकर समेत आटे की थोड़ी रोटी और बंद गोभी खाने की राय दी। वह बन्द गोभी कच्ची और पकी दोनों तरह से खाता। महीनेभर में ही उसका रोग सफा होगया और वह अपने काम पर लौट गया।

एक सुस्वादु पेय

लोगों के घर गायें होती हैं, दूध होता है पर वे पी नहीं पाते। पीते हैं पर पचता नहीं। मेरे घर भी आध मन दूध होता था पर मैं छटांक भर भी पी नहीं पाता था। पीता था तो पेट गुड़-गुड़ किया करता। दोपहर तक काम में मन लगाना मुश्किल होजाता। पर मैं दूध पीना पसंद करता हूं, वह मुझे सभी पेयों से स्वादिष्ट लगता है। मैंने प्रयोग आरम्भ किये।

प्रोटीन के पचने में खटाई सहायक होती है अतः दूध के साथ नीबू का रस मैं नेकई तरह से लेकर देखा; थोड़ा, घना, आगे, पीछे; पर लाभ बहुत संतोषप्रद नहीं रहा। एक दिन मैंने दूध में संतरे का रस मिलाया। दूध फट गया, वह तो फटना ही था। पर मैं उसे पी गया। दूध आखिर पेट में भी जाकर तो फटता ही है। बड़ा स्वादिष्ट लगा और दोपहर को भोजन के वक्त ऐसी भूख लगी जैसे सबेरे नाश्ता किया ही न हो। फिर तो दूध पचाने की कुंजी मेरे हाथ लग गई। आध सेर दूध को हलका गरम करके उसे हिलाते हुए उसमें आधपाव संतरे का रस छोड़ना चाहिए। संतरे बहुत खट्टे होने पर ही दूध फटता है, अन्यथा नहीं। फटने पर दूध को छानकर भी पिया जा सकता है। संतरा दूध में मिलाने से बड़ा सुस्वादु पेय बनता है, जो केवल दूध पचा सकते हों वे भी संतरे का रस मिलाकर इसके स्वाद और हलकेपन की आजमाइश करें।

—तोलाराम अग्रवाल, किशनगंज

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आंवला

आंवला एक साधारण फल है जो हिन्दुस्तान में अनेक स्थानों में उपलब्ध होता है और सूखा तो हर मौसम में और हर जगह मिल सकता है। आयुर्वेद के विद्वानों ने इसे अमृत माना है, वे कहते हैं कि यह तीनों ऋतुओं में समान रूप से गुणकारी है। यह त्रिदोषनाशक होने के कारण हर प्रकृति के पुरुषों के लिए लाभदायक बताया गया है।

इसमें विटामिन 'सी' अत्यधिक मात्रा में होता है और आंवले के सूखने पर भी यह विटामिन अस्सी प्रतिशत मौजूद रहता है। इस दृष्टि से यह टमाटर, अंजीर, द्राक्षा तथा अनेक फलों से अधिक उपयोगी ठहरता है।

क्षय के रोगियों के लिए तो यह मानी हुई दवा है। स्नायुमंडल, जिगर तथा मेदे को इसके सेवन से खासी ताकत मिलती है। रक्त बनाने और बढ़ानेवाले गुण भी इसमें मौजूद हैं।

'भारतीय समाचार' में मैंने पढा था कि सरकार इसके सत की टिकिया बनाकर रणक्षेत्र में सिपाहियों के उपयोग के लिए भेजती है कि उन्हें कोई छुतही बीमारी न लग सके तथा उनका स्वास्थ्य अच्छा रहे।

आयुर्वेद में वर्णित इसके प्रयोग की हमें आवश्यकता नहीं, पर क्या प्राकृतिक चिकित्सक अपने अनुभव के आधार पर लिखने की कृपा करेंगे कि यह जल, दूध, शहद या अकेला ही किन-किन रोगों में लाभ करता है एवं दैनिक जीवन में इसका सर्वश्रेष्ठ उपयोग क्या हो सकता है।

—शुभलाल दी० मोदी, बम्बई

मेरा प्रकृति-प्रेम

प्राकृतिक जीवन से मुझे बहुत दिलचस्पी है। प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य ही नहीं पढ़ता, लगभग तीस वर्ष से अपने जीवन में इसका प्रयोग भी करता रहा हूं। जीवन-यात्रा की पांच मंजिलें पार करके छठी में अब कदम रक्खा है। शारीरिक निर्बलता होते हुए भी यदि अब भी मैं बहुत कुछ नीरोग हूं तो प्राकृतिक जीवन के कुछ नियमों के थोड़ा-बहुत पालन करने के ही कारण। जवानी में कदम ही रक्खा था कि किशोरावस्था के असंयम और गार्हस्थ्य जीवन की आपदाओं के कारण स्वास्थ्य से हाथ धो बैठा। आये दिन जुकाम, खांसी और कब्ज का शिकार होगया। दवा से मर्ज बढ़ा ही, घटा नहीं।

मेरे एक मित्र हैं, मुझसे ५-६ वर्ष बड़े हैं। बहुत अच्छा स्वास्थ्य है; बाल तो जरूर सफेद होगये हैं, परंतु बुढ़ापे का और कोई असर उनपर नहीं है। उन्होंने सूर्योदय के पहले उठने और निवृत्त होकर तीन-चार मील टहलने की मेरी आदत डाली। बहुत कुछ तो स्वास्थ्य टहलने से ही सुधरा। फिर एक वयोवृद्ध डाक्टर के परामर्श से मैंने उठते ही उषापान प्रारंभ कर दिया। थोड़े दिनों पश्चात् मैंने टहलने के बदले नदी-स्नान प्रारंभ कर दिया। टहलने, कड़ुए तेल से मालिश, तैराई और फिर तौलिये से जल के भीतर शरीर मलने की कसरतें इस दैनिक क्रिया में सम्मिलित होगईं।

एक वर्ष के भीतर ही मेरा स्वास्थ्य इस योग्य होगया कि मैंने बी. ए. की तैयारी स्कूल में पढ़ाते हुए की और उत्तीर्ण होगया। इस बीच में मुझे बीमारी के कारण स्कूल से एक दिन की छुट्टी लेने की भी जरूरत न पड़ी।

प्रयाग जाकर एक वर्ष बोर्डिंग हाउस में रहने के कारण मेरे दैनिक जीवन में फर्क पड़ गया। फल यह हुआ कि मुझे जूड़ी सताने लगी। दूसरे वर्ष लखनऊ में भी जूड़ी ने पिंड नहीं छोड़ा। मैंने लखनऊ छोड़कर एक देहाती स्कूल की सेवा करना निश्चय किया। यहां नदी-स्नान का आनंद तो न मिला, परंतु नित्य उषापान और निवृत्ति के पश्चात टहलने की आदत ने मेरा स्वास्थ्य ठीक कर दिया। लगभग चार वर्ष देहात में रहने के बाद लखनऊ आने पर मेरा सत्संग एक महाशय से हुआ जो लूईकूने की जल-चिकित्सा के भक्त हैं। इनकी जल-चिकित्सा का तो प्रयोग मैं न कर सका, परंतु इनका सत्संग पाकर मुझे नदी-स्नान में विश्वास बढ़ गया। मैं नित्य प्रति नदी-स्नान करने लगा। फलों का प्रयोग बढ़ा दिया, मसालों का प्रयोग पहले से ही कम था। अब मैंने उन्हें और भी घटा दिया। पान का व्यसन था। भोजन के उपरान्त फल के प्रयोग द्वारा मैंने इस व्यसन से भी छुट्टी पाई। यों निर्बल शरीर पाकर भी मैं स्वास्थ्य-लाभ करने में सफल हुआ हूं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पचास वर्ष से ऊपर अवस्था में मेरे दांत नहीं टूटे हैं, बाल थोड़े ही सफेद हुए हैं, मानसिक परिश्रम खूब कर लेता हूं। हाँ, शारीरिक परिश्रम अब उतना नहीं हो पाता जितना पहले कर लेता था। पहले की अपेक्षा अब ग्रीष्म अथवा वर्षा की दुपहरी धूप अधिक खलती है। मुझे मेरे मित्र सनकी अवश्य कहते हैं। मुझे खुली हवा में सोना और सादा भोजन करना अधिक रुचिकर है, और घर में मेरे लिए ऐसे ही जीवन की व्यवस्था भी है। परंतु बाहर जाकर किसी मेहमान के घर पर मैं अपनी सनक की व्याख्या नहीं करता। मसालेदार भोजन और कमरे की वायु से परहेज नहीं करता। सोचता हूं यों ही मेरी सनक की काफी खबर है, कहीं इन मित्र तक भी न पहुंच जाय। हां, साथ ही इस बात का अनुमान अवश्य हो जाता है कि हमारे सामाजिक जीवन में कितनी बनावट आगई है, वह कितना अप्राकृतिक होगया है कि सुधार की ओर मेरे थोड़ा-सा ही अग्रसर होने पर मैं सनकी समझा जाने लगा हूं।

—एक अध्यापक

बेल से बढ़कर बेलपत्र

मार्च के 'जीवन-साहित्य' में बेल पर लेख पढ़ा। मैंने बेल को आजमाया है। फसल आने पर नित्य बेल का शर्बत शहद के साथ अथवा खाली ही पीता हूं। मेरा विचार है कि रोग की दशा में बेल से बढ़कर गुण बेलपत्र में हैं। पच्चीस वर्ष पहले की बात है। मेरे एक संन्यासी मित्र थे जो स्वामी रामतीर्थ के संग रह चुके थे। उन्हें एक बार उस प्रकार का अतिसार होगया था जो पहाड़ी यात्रा करनेवालों को होजाया करता है। बेलपत्र और कालीमिर्च की ठंडाई पीकर ही अच्छे हुए। बेलपत्र और कालीमिर्च की ठंडाई का गुण मधुमेह के रोगियों पर भी आश्चर्यजनक होता है। मेरे एक परिचित रिटायर्ड सेशंस जज थे। मधुमेह के रोगी रहकर राजयक्ष्मा में भी फंस गये। बेलपत्र के अस्त्र से उन्होंने मधुमेह को परास्त किया और तुलसी के अस्त्र से राजयक्ष्मा को। कदाचित इसीलिए हमारे देवताओं में शिवजी को बेलपत्र पसंद है, भगवान् कृष्ण को तुलसीदल।

—कालिदास कपूर

[२७३ का शेष]

कुछ समय के लिए रोग के उस खास चिन्ह को 'दबा' देती है पर और कोई नये रोग आगे-पीछे पैदा कर देती है। लोग दूसरे रोगों को अन्य कारणों से हुआ मानते हैं। दवा भी नुकसान करती है या नये रोग पैदा कर सकती है, या एक रोग के दब जाने से दूसरी ओर कोई नया नाम लेकर वही विकार (रोग) फिर दिखलाई देता है, वे यह नहीं जानते। दवा से बुखार दमा हो जाता है, बला से। दमे की दूसरी दवा होगी!

मैंने हनुमानजी से कहा, 'भाग जाइए यहाँसे। अपने खान-पान में सुधार कीजिए। बाहर चलने पर आपको एक कल्प करा दिया जायगा। आपके चेहरे, चमड़े वगैरा से जान पड़ता है कि रक्त दूषित है। वह इन दवाइयों से नहीं सुधरेगा।' मैंने उन्हें एक्ज़िमा के और दो रोगियों का किस्सा अपने यहांके जेल अस्पताल का बतलाया, मालोठिया और एक बरहज के बाबा गयादास आज कई कई वर्षों से एक्ज़िमा भुगत रहे हैं। वहांके सिविलसर्जन को दिखाया तो बोले, बावाजी, यह तो राजरोग है! मैंने कहा, यह राजरोग नहीं, 'राजभोग' है। भोग का मतलब यहां पाठक 'कर्म का भोग' न लें; बल्कि गलत तरह से 'भोग' अर्थात् युक्त आहार-विहार का अज्ञान या जीभ का चटोरापन समझें। जेल में भी ये मूर्तियां खाने-पीने में शौकीन देखी गईं। हनुमानजी से भी दरियाफ्त करने पर मालूम हुआ कि आहार के मामले में गड़बड़ की है। मसाले, मीठा वगैरा खूब खाते रहे हैं। कहते हैं जिस अंग से आदमी पाप करता है वह गल जाता है। हाथ से गलत भोजन मुंह में डालने के पाप-स्वरूप हथेली में एक्ज़िमा का होना क्या अचरज है?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सम्पादकीय

पवन देवता

हमेशा खुली हवा में सांस लेने की आदत होनी चाहिए। लोग दिनभर घरों में, बाजारों में दूकानों में घुसकर बैठे रहते हैं और रात पड़े सन्दूक सरीखी कोठरियों में घुस कर ओढ़-पोढ़कर पड़ जाते हैं। कोई दरवाजा-खिड़की हुआ तो उसे भी बन्द कर लेते हैं। भला कहिए, यह क्या आदत है। सुबह-शाम जभी वक्त हो खेतों और मैदानों की ताजी हवा खानी चाहिए और जहांतक बन पड़े हरदम खुली हवा में सांस लेना चाहिए। कम-से-कम सोते समय तो अवश्य ऐसी जगह, बरामदे में या मैदान में, सोना चाहिए जहां काफी खुली हवा मिल सके।

बरामदा और मैदान न मिल सके तो कोठरी की खिड़कियां और दरवाजे बंद करके तो हर्गिज न सोना चाहिए। हवा हमारी चौबिसों घंटे की खूराक है, उससे किसी रूप में डरने, घबराने की जरूरत नहीं। यह वहम भर है कि सबेरे की ठंडी या खुली हवा की फटकार से सर्दी होजाती है। जिन्होंने आदत खराब करली है उन्हें एक बार सर्दी होसकती है। लेकिन यह ठहरने वाली सर्दी नहीं होती। जल्दी भाग जाती है। जैसे ठंडा जल जीवनप्रद होता है वैसे ही शीतल पवन भी प्राणप्रद होता है।

यह तो सभी जानते हैं कि सांस नाक से ही लेनी चाहिए, मुंह से नहीं। लेकिन विधिवत सांस लेनेवाले आदमी बहुत कम मिलेंगे। बहुतेरे मुंह से ही सांस लेते हैं। यह टेव बहुत बुरी है। अगर अधिक ठंडी हवा में मुंह से सांस ली गई तो गला बैठ जाता है। मुंह से सांस लेने वालों के फेफड़ों में प्रायः धूल के कण चले जाते हैं, जो बड़ा नुकसान पहुंचाते हैं। विलायत के जैसे शहरों में तो तुरंत इसका प्रत्यक्ष अनुभव होजाता है। नवम्बर में वहां खूब कुहरा पड़ता है और चिमनियों के धुएं के साथ मिलकर पीला होजाता है। इसमें बारीक काले धूल के कण होते हैं। जो लोग मुंह से सांस लेनेवाले हैं उनके थूक में ये कण दिखलाई देते हैं। वहांकी कितनी ही स्त्रियां जिन्हें नाक से सांस लेने की आदत नहीं होती मुंह पर एक खास तरह का जालीदार कपड़ा बांधे रहती हैं। इस चलनी में से हवा छनकर जाती है। इस जालीदार कपड़े को हटाकर देखने से इसमें ऐसे कण अटके हुए दिखाई देते हैं। प्रकृति ने हमारी नाक में ही ऐसी ही छलनी बनाई है। नाक से ही ली हुई हवा उस चलनी में से साफ होकर ही अन्दर जाती है। इतना ही नहीं नाक से ली हुई हवा गरम होकर अंदर उतरती है, इससे सरदी होने का डर कम रहता है। आरोग्य-दृष्टि से हर आदमी को नाक से सांस लेना सीखना चाहिए। कोई मुश्किल बात नहीं है। बोलने, खाने आदि के सिवा मुंह बन्द रखें। जिसे मुंह खुला रखने की आदत पड़ गई हो वह उसे छुड़ाने को रात को मुंह पर पट्टी बांधकर सोवे; विवश नाक से सांस लेने की आदत पड़ जायगी। सुबह-शाम खुली हवा में खड़े होकर दस-बीस बार नाक से लम्बी सांस लें। खुली हवा में इस प्रकार सांस लेना तो हरेक के लिए हितकर है। इससे छाती मजबूत होती है, चौड़ी होती है, रक्त के संचालन में सुविधा होती है और अनेक तरह के लाभ होते हैं। यह तो जब कभी अवकाश हो तभी खड़े होकर या सीधे तनकर बैठकर या सीधे तनकर चलते हुए इस तरह सांस लेने की आदत डालनी चाहिए। इससे शरीर में उत्साह रहेगा, फुर्ती रहेगी, पाचन भी ठीक होगा। अभ्यास के आरम्भ में छाती नाप लें और कुछ दिन बाद देखें तो पता चलेगा कि छाती चौड़ी हुई है। कसरतों से भी यही काम होता है। कसरत के सिवा भी यह काम करना चाहिए। कसरत के लिए तो नियत स्थान या नियमित समय भी आवश्यक है, पर यह काम तो आप हर कहीं जहां साफ हवा मिले कर सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

स्वास्थ्य-प्रश्नोत्तर

प्रश्न—न मालूम क्यों मुझे हर चौथे या पांचवें रोज सिर में दर्द होजाया करता है और होने पर कम-से-कम बारह घंटे रहता है; पर अक्सर यह शाम को ही होता है। इसके लिए काफी इलाज किया; पर कोई फल नहीं निकला। ऐस्प्रो या और कोई ऐसी ही दवा खा लेने पर कुछ देर के लिए शान्त होजाता है, पर बाद में फिर ज्यादा तेजी से होने लगता है। कृपया कोई उचित इलाज बतावें, जिससे यह सदा के लिए चला जाय।

—**जगतसिंह, ब्यावर**

उत्तर—"आंत भारी तो माथ भारी" यह पुरानी कहावत है। यदि पेट साफ रहे तो सिर-दर्द कभी न हो। आप कृपाकर देखिए कि आपको कब्ज रहता है या नहीं। दर्द की तेजी को शांत करने के लिए ऐस्प्रो या कोई भी दवा तो लीजिए ही नहीं। ये दवाएं रोग को नहीं निकालतीं, वरन् रोगी की चेतना को सुप्त कर देती हैं। शरीर में कष्ट रहता है; पर उसकी प्रतीति नहीं होती। इन दवाओं से दिमाग के कमजोर होने का यही कारण है।

सिर-दर्द स्थायी रूप से दूर करने के लिए आप जल-चिकित्सा का सहारा लें। पहले शक्ति-अनुसार दो-तीन दिन दिन में केवल तीन बार फल खाकर रहें और रोज एनिमा लेते रहें। चौथे दिन से सवेरे फल, दोपहर को चोकर-समेत आटे की रोटी और कुछ पकी और कच्ची तरकारियां लें और शाम को फल या तरकारियां।

रोटी शुरू करने पर सवेरे और शाम को पेड़ू-नहान लेकर शक्ति-अनुसार टहलें; पर इतनी दूर जरूर जायें कि वापस आने पर हलकी-सी थकान मालूम हो। पेड़ू-नहान पांच मिनट से शुरू करके और प्रति दूसरे दिन एक मिनट बढ़ाकर दस मिनट का करलें। दस दिन होजाने पर सवेरे पेड़ू-नहान के बदले मेहन-नहान शुरू करें जिसे दस मिनट से शुरू करके एक मिनट हर दूसरे रोज बढ़ाते हुए पन्द्रह मिनट का कर लें। मेहन-नहान शुरू करने पर शाम के भोजन के साथ आध सेर गाय का कच्चा दूध भी लेना शुरू करें। अच्छा हो कि शाम को भी फल ही लिये जायें, क्योंकि दूध का मेल फलों के साथ तरकारियों से अधिक अच्छा है।

इस प्रकार बीस दिन होने पर सवेरे-शाम दोनों वक्त पन्द्रह-पन्द्रह मिनट का मेहन-नहान लें जिसे दस दिन तक जारी रखें। उम्मीद है इस एक महीने में आपका सिर-दर्द चला जायगा। यदि कुछ कमी रह जाय तो दस दिनों के लिए नहान लेना बन्द करके यह कार्यक्रम फिर से दुहरा दें।

कार्यक्रम चलाते वक्त या जब कभी भी कब्ज रहे एनिमा जरूर लें। धूप का भी प्रयोग करें। प्रति सप्ताह दिन में जब कड़ी धूप हो खुले बदन धूप लेकर पसीना लावें। धूप में लेटते वक्त सिर पर ठंडे पानी से भीगा तौलिया जरूर रहे। पसीना आजाने पर ठंडे पानी से तुरंत स्नान कर शरीर को साफ करलें। टहलते वक्त गहरी सांसें लिया करें, अर्थात् फेफड़ों को शुद्ध वायु से धीरे-धीरे भर कर खूब धीरे-धीरे सांस को निकालें।

इस कार्यक्रम से आपका सिर-दर्द ही नहीं जायगा, और भी जो रोग होंगे सभी जायंगे।

पेड़ू एवं मेहन-नहान लेने की विधि 'जीवन-साहित्य' के फरवरी १९४३ के अंक से जानें।

प्रश्न—मैं मोटे-ताजे शरीर का स्वस्थ पुरुष हूं। मुझे अपने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में केवल एक ही शिकायत है, वह है बलगम का अधिक जाना। बलगम भी बड़ा चिकना चीकट-सा होता है। बलगम क्या है? कैसे और किस चीज से बनता है? उससे छुटकारा पाने का उपाय क्या होसकता है? —**सुधीर बी. ए., सांभर**

उत्तर—कुछ इसी तरह का प्रश्न हमें जालन्धर के श्री राजकुमार सहगल का भी मिला है। उन्होंने इस शिकायत के लिए इंजेक्शन भी लगवायें; पर वह लिखते हैं कि कोई लाभ नहीं हुआ।

दाल, भात, रोटी, दूध अर्थात् जो भोजन लोग आमतौर से करते हैं उसीसे बलगम बनता है। यह अन्न-दूध से अधिक और फल-तरकारियों से बहुत कम या नहीं के बराबर बनता है। भोजन से उन्हींको और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तभी बलगम बनता है जब यह पचता नहीं या आवश्यकता से अधिक खाया जाता है। जिन्हें साधारणतया अधिक बलगम बनता है वे जब अधिक श्रम करने लगते हैं तब यह अपनेआप कम होजाता है।

आप अपने भोजन में से अन्न को बहुत कम करके फल-तरकारियों का प्रयोग बढ़ा दें। चावल, दाल, घी, दूध से गेहूं की बनिस्बत ज्यादा बलगम बनता है; अतः कुछ दिन तक आपके भोजन में केवल फल व तरकारियां और रोटी रहे। फिर धीरे-धीरे दूध जोड़ा जाय। शक्ति-अनुसार श्रम भी करें।

तुरंत लाभ के लिए सेर डेढ़सेर गुनगुने गरम पानी में तोला सवातोला भर नमक मिलाकर सवेरे शौचादि के बाद खाली पेट पांच-सात मिनट में पी लें और कै कर दें। इससे इकट्ठा बलगम शीघ्र निकल जायगा।

प्रश्न--मैं प्रायः एक वर्ष से खुजली से बेहद पीड़ित हूं। करीब दो महीने तक बीच में आराम होगया था, लेकिन अब फिर रोग बढ़ गया है। मैं बराबर होमियोपैथिक दवा करता रहा हूं। पिछली बार कुछ लाभ भी हुआ; लेकिन इस बार कोई लाभ दिखाई नहीं पड़ता। पिछली बार भी मेरे विचार से रोग केवल समय के कारण दब गया था जो फिर उभड़ गया है। जहांतक होता है मैं सात्विक आहार पर ही रहता हूं; किंतु समझ में नहीं आता कि यह रोग रक्त-विकार के कारण है या चर्मरोग है।

मैंने बिना नमक का भोजन करने का निश्चय किया है। प्रातः केवल रोटी, टमाटर अथवा हरे चने और सायं दूध-रोटी लेने का निश्चय किया है। क्या यह ठीक होगा? क्या आपके उपचार के साथ कोई खाने या लगाने की दवा भी चल सकती है? यदि हां, तो क्या?

—विश्वनाथकुमार वर्मा, काशी

खुजली चर्मरोग तो है ही; पर यह अधिकतर खून की खराबी से ही होता है। खून को साफ करने के लिए ऐसा क्रम होना चाहिए कि पाखाना, पेशाब साफ होता रहे और पसीना खूब निकले। पेट साफ करने के लिए लगातार कुछ दिनों तक रोज एनिमा लेना चाहिए। पानी अधिक पीजिए ताकि पेशाब अधिक हो और पसीना निकालने के लिए धूप का प्रयोग न करके सारे बदन की गीली पट्टी का प्रयोग करना चाहिए। धूप में बैठने पर तो खाज बढ़ती है और जलन-सी होने लग जाती है। सारे बदन की गीली पट्टी लेने के लिए तीन-चार मोटे-मोटे कम्बलों पर ठंडे पानी में भिगोकर निचोड़ी हुई पतली सूती चादर बिछानी चाहिए और उसपर खुले बदन लेटकर सारे बदन को उससे लपेट लेना चाहिए। फिर एक-एक कर सारे कम्बल लपेट दिये जायें। कम्बल इस प्रकार लपेटे जायें कि बदन से चिपट जायें, ताकि बदन में हवा न लगने पावे। इससे गरमी होगी और आध घंटे से एक घंटे के भीतर पसीना निकलेगा। पट्टी लपेटने के पहले गरम पानी पी लिया जाय तो पसीना निकलने में आसानी रहेगी। एक घंटे बाद पट्टी से निकलकर ठंडे पानी से स्नान करना चाहिए। सारे बदन की गीली पट्टी सप्ताह में तीन बार ली जाय। जिस दिन यह पट्टी न ली जाय उस दिन सवेरे उठते ही सारे बदन को हाथ को पानी से चुपड़-चुपड़कर रगड़ा जाय। इससे रोमकूप खुलेंगे और विकार निकलेगा। इस क्रिया में दस मिनट जरूर लगाना चाहिए।

आपके लिए नमक का प्रयोग बन्द करना ठीक है। खुजली जाने पर ही फिर इसे शुरू करें। टमाटर रोटी के साथ न खाकर हरे चने के साथ खायें। एक वक्त हरे चने और टमाटर रहें और दूसरे वक्त रोटी और हरी तरकारियां। जब हरे चने न मिलें तब उनके बजाय इस भोजन के साथ कच्चे दूध का प्रयोग करें।

दवा कोई न खायें। लगाने के लिए गरी के तेल में नीबू का रस मिलाकर लगा सकते हैं। खाज के रोगी की त्वचा अकसर रुखड़ी होजाती है; अतः तेल नीबू लगाना आवश्यक होजाता है।

एक सेर पानी में आध सेर चोकर उबालकर रोज नहाने के पहले पन्द्रह-बीस मिनट तक शरीर पर मलें, इससे खाज के कीटाणु नष्ट होंगे। अपनेको घर के लोगों से दूर रखें, अन्यथा उन्हें भी यह रोग होने का भय है।

प्रश्न—कृपाकर मुझे बतावें कि बाजरा, दूध, दही, छाछ को किस तरह इस्तेमाल करने से गेहूं खाने वाले के जैसा स्वास्थ्य बनाया जासकता है?

—सत्यनारायण अग्रवाल, नवलगढ़

[शेष पृष्ठ २८८ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अखिल भारत चर्खा-संघ के कार्य का संक्षिप्त विवरण

[जुलाई १९४२ से जनवरी १९४३ तक]

[श्री० वी० वी० जेराजानी, कार्यवाहक अध्यक्ष अ० भा० चर्खा-संघ, बंबई]

प्रस्तावना :—

जून १९४२ तक की चर्खा-संघ के कार्य की रिपोर्ट सितम्बर १९४२ के 'खादी-जगत' में प्रकाशित हुई थी। उसी अंक के बाद कुछ ऐसे कारणों से जो हमारे अधिकार से बाहर थे 'खादी-जगत' बन्द कर देना पड़ा। जुलाई १९४२ के बाद की संघ के कार्य की त्रैमासिक या छमाही रूपरेखा 'खादी-जगत' में ही प्रकाशित करते रहने का हमारा विचार था, जो उसके बन्द हो जाने से हम नहीं कर सके; इसलिए संघ के कार्य का यह एक संक्षिप्त-सा निवेदन हम अलग देने का प्रयत्न कर रहे हैं। पिछले चन्द महीनों में एक या दो बार समाचार-पत्रों में प्रकाशित अपने निवेदनों द्वारा खादी-कार्य की वर्तमान स्थिति पर हम कुछ प्रकाश डाल चुके हैं, जिनसे जनता को यह ज्ञात हो चुका है कि संघ की कई शाखाओं में सरकारी दमन-नीति के कारण हमारा कार्य किस प्रकार बिगाड़ दिया गया है। परन्तु जनता को तो खादी-कार्य की वर्तमान स्थिति के बारे में उससे अधिक जानकारी तथा कार्य के वास्तविक अंकों की जरूरत मालूम हुई है। इसी दृष्टि से संक्षिप्त विवरण प्रकाशित किया जा रहा है।

सन् १९४१–४२ के अन्त की स्थिति :—

सन् १९४१–४२ में खादी की उत्पत्ति पिछले तमाम वर्षों से अधिक रही थी। उत्पत्ति का अंक करीब-करीब १ करोड़ रुपये तक पहुँचा था। यह सारी उत्पत्ति हिन्दुस्तान के लगभग १५००० गांवों में करीब साढ़े तीन लाख कारीगरों द्वारा की गई थी, जिनमें कुछ पूरे समय खादी-कार्य करनेवाले थे और कुछ केवल फुर्सत के समय में खादी-कार्य करते थे। इन कारीगरों में इस वर्ष में पचास लाख रुपयों से अधिक मजदूरी बांटी गई थी।

सन् १९४२–४३ में उत्पत्ति बढ़ाने की योजना :—

गत वर्ष के अन्त में वर्षभर के कार्य के उत्साहवर्धक अंकों से प्रेरित होकर संघ की सभा में एक बहुत ही सर्वांगी योजना खादी–उत्पत्ति को बढ़ाने तथा वस्त्र-स्वावलंबन की पद्धति को विशेष जोर देकर फैलाने के लिए बनाई गई थी। खादी की उत्पत्ति बढ़ाने की जरूरत सिर्फ इसी कारण नहीं पाई गई थी कि खादी में विश्वास करनेवालों की संख्या में उत्तरोत्तर वृद्धि होती जा रही थी; बल्कि इसलिए भी कि खादी की दुनिया से बाहर के लोग भी मिल के कपड़ों की महँगाई के कारण खादी की ओर झुक पड़े थे जिससे खादी की मांग यकायक बहुत बढ़ गई थी। आजकल युद्धजनित परिस्थिति के कारण वस्त्र-स्वावलंबन की पद्धति पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है, परन्तु संघ की कार्य-योजना में इस पद्धति का एक महत्त्व का स्थान प्रारम्भ से ही रहा है। संघ ने खादी-प्रचार की इस पद्धति को सफल बनाने का सदैव प्रयत्न किया है। कहीं-कहीं कुछ अंशों में सफलता भी मिली है; परन्तु अबतक इस पद्धति के सामने बड़ी-बड़ी कठिनाइयां उपस्थित रही हैं। आजकल युद्ध के दिनों में मिल के कपड़े के दाम बहुत अधिक बढ़ गये हैं तथा मिल का कपड़ा मिलता भी कम ही है; इसलिए हजारों चर्खे, जो वर्षों पहले बंद हो चुके थे, नये सिरे से चलने लगे हैं। इनका सूत या तो कातनेवाले स्वयं या हमारे कार्यालयों द्वारा जुलाहों से बुनवा लेते हैं या यदि जरूरत तात्कालिक हुई तो हमारे नजदीक के खादी-भण्डार से, जिनका देशभर में जाल-सा बिछा है, सूत की खादी बदल लेते हैं।

चालू वर्ष के प्रारंभ में संघ के कार्य में लगभग ५० लाख रुपये की पूंजी लग रही थी। अनुभव के आधार पर हम यह कह सकते थे कि इतनी रकम से अधिक से अधिक लगभग १ करोड़ रुपयों की खादी तैयार होकर बिक सकती थी। खादी की मांग इससे अधिक होने के कारण संघ ने लंबी मुद्दत के कर्ज लेने शुरू कर दिये थे;

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और इस बात का भी पूरा उचित प्रबंध होचुका था कि आगामी गांधी–जयन्ती के अवसर पर खादी-कार्य में लगने के लिए दस लाख रुपये की रकम दान के रूप में एकत्रित की जाय। जून १९४२ की संघ की सभा में पूज्य गांधीजी ने अपना यह आशीर्वाद दिया था कि संघ का कार्य पूंजी की कमी से कभी नहीं रुकेगा।

खादी का बनवास :—

ये सारी योजनाएं थीं; परन्तु दैव की इच्छा कुछ और ही थी। हमारी शाखाएं नये कार्यकर्ता भर्ती करने में लगी हुई थीं, जिनके द्वारा कि वस्त्र-स्वावलंबन की पद्धति का प्रसार हो तथा संघ द्वारा खादी की सबसे अधिक उत्पत्ति की जा सके। इतने में तारीख ९ अगस्त १९४२ को बिहार-सरकार ने एक विज्ञप्ति प्रकाशित की की जिसके द्वारा उस प्रान्त की हमारी शाखा को काम करने देना लगभग अशक्य कर दिया गया था। वह विज्ञप्ति इस आशय की थी :—

"बिहार के गवर्नर का विश्वास है कि अखिल भारत चर्खा-संघ खादी-भण्डार-बिहार प्रान्तीय कमेटी के पास ऐसा रुपया या धरोहर मौजूद है जिसका उपयोग वे एक गैरकानूनी संस्था के हित में कर रहे हैं या करनेवाले हैं; इसलिए बिहार का गवर्नर इंडियन क्रिमिनल लॉ एमेण्डमेंट एक्ट १९०८ [एक्ट १४, सन् १९०८] की धारा १७ की कलम ५ के अनुसार प्राप्त अधिकार से इस विज्ञप्ति के द्वारा उपर्युक्त अखिल भारत चर्खा-संघ खादी-भण्डार बिहार प्रान्तीय कमेटी को उपर्युक्त रुपये या धरोहर में से कोई भी रकम अदा करने, देने, खाता तब्दीली करने या अन्य किसी भी प्रकार से उसका व्यवहार करने से मना करता है, सिवाय उस व्यवहार के जिसके लिए बिहार के गवर्नर की लिखित आज्ञा प्राप्त हो।"

आश्चर्य की बात यह है कि बिहार के गवर्नर को यह विज्ञप्ति उसी दिन निकालना उचित लगा जिस दिन बंबई में महात्मा गांधी तथा कांग्रेस-कार्य-समिति के अन्य सदस्यों तथा कांग्रेस के अन्य नेताओं के विरुद्ध कार्रवाई की गई थी। अबतक संघ के खादी-कार्य को कई प्रान्तीय सरकारों की ओर से, जिनमें बिहार की सरकार भी एक है, यथेष्ट आर्थिक सहायता मिलती रही है। वह कहीं-कहीं तो अबतक भी जारी है। उसी संघ के कार्य पर बिहार-सरकार सन्देह करे, यह अवश्य ही बड़े आश्चर्य का विषय है। बंगाल, संयुक्तप्रान्त तथा उत्कल की सरकारों ने भी बिहार-सरकार के उदाहरण का अनुसरण किया और अपने-अपने प्रान्त में संघ के कार्य को बुरी तरह कुचल दिया। हमारी राजस्थान, गुजरात, पंजाब, मध्य-प्रान्त, महाराष्ट्र तथा आसाम प्रान्तों की शाखाएं भी बची न रहीं। तो भी वहां जो हमारे काम को हानि पहुंची वह प्रथम चार प्रान्तों से बहुत कम रही। मद्रास-सरकार द्वारा किये गये इस तरह के दमन या रुकावट की कोई खबर हमें अपनी आंध्र, तामिलनाड व केरल शाखाओं से नहीं मिली है; और न बंबई-सरकार के बारे में हमारी कर्नाटक व बंबई शाखाओं से ही हमें कोई खबर मिली है। इन शाखाओं का हमारा कार्य सरकारी नीति के कारण बिलकुल नहीं रुका है। संघ द्वारा प्रमाणित खादी-संस्थाओं के बारे में कोई विशेष हाल मालूम नहीं हुआ है। सिर्फ इतना समाचार मिला है कि बंबई, बंगाल तथा संयुक्तप्रान्त की सरकारों की दमन की कार्रवाई से उस-उस प्रान्त की संघ द्वारा प्रमाणित कुछ खादी-संस्थाओं को हानि पहुंची है। इनमें गांधी–आश्रम मेरठ (संयुक्तप्रान्त) हानि उठाने में सबसे आगे रहा है। वहां का कार्य जो वर्षभर में लगभग १२ लाख का होता था करीब-करीब बंद ही हो गया है।

सरकारी दमन का प्रकार :—

सरकारी दमन की उग्रता सभी प्रान्तों में एक-सी नहीं, किसी प्रान्त में कम तो किसीमें अधिक है। तो भी चाहे किसी विशेष प्रान्तीय सरकार ने दमन किया हो या नहीं, हमारी सभी प्रांतोंकी खादी-उत्पत्ति में कमी हो जाने का सामान्य परिणाम दमन से हुआ है। हमारी कई शाखाओं के मन्त्री तथा कुछ प्रमुख कार्यकर्ता ता० ९ अगस्त को ही या उसके कुछ ही दिनों बाद पकड़ लिये गये, यद्यपि उन्होंने सरकार द्वारा गैरकानूनी घोषित कोई कार्रवाई नहीं की थी। भारतरक्षा कानून के अन्दर आज दिन तक गिरफ्तारियां होती ही रहती हैं। इसके अतिरिक्त कई भण्डारों व उत्पत्ति-केन्द्रों को कतई बन्द करने के हुक्म दिये गये हैं और उनपर मुहर

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लगा दी गई है। कहीं-कहीं का तो माल छीन लिया गया है। कहीं-कहीं माल में आग लगा दी गई है। तो कहीं-कहीं उसकी लूट करा दी गई है और कहीं जब्त माल का नीलाम नाममात्र के मूल्य पर कर दिया गया है। ऐसे भी समाचार कहीं-कहीं से मिले हैं कि और माल को रहने देकर सरकारी अफसर केवल राष्ट्रीय झण्डे, जो विक्रयार्थ रखे हुए थे, उठा ले गये और बाद में उन्हें नष्ट कर दिया। हमारी रोकड़ तथा बैंकों में रखी गई रकम झपेटे में आगई। कहीं-कहीं इसके उपयोग पर नियत्रंण लगा दिया गया है। आज दिन इस तरह गिरफ्तारी तथा माल की जब्ती आदि के समाचार सब तरफ से आते ही रहते हैं। इसके विपरीत कहीं-कहीं सरकार ने माल छोड़ दिया है; परन्तु उस इलाके में संघ को खादी-उत्पत्ति या बिक्री-कार्य करने की मुमानियत करदी गई है। सरकार की यह परस्पर-विरोधी नीति कुछ समझ में नहीं आती।

हानि का अन्दाज़ :—

सरकारी दमन-नीति के कारण हमारी बंगाल, बिहार तथा संयुक्तप्रांतीय शाखाओं का कार्य लगभग बंद होगया है। लगभग ४०० केन्द्र या भंडार सरकारी नीति के कारण बंद होगये हैं। खादी की उत्पत्ति जो लगभग ८ लाख रुपये प्रतिमास होती थी वह अब लगभग ४ लाख रुपये की रह गई है, जिसके कारण प्राय: डेढ़ लाख कारीगर प्राय: बेकार होगये हैं। गत वर्ष में जहां संघ अपने कारीगरों को प्रति मास लगभग ८ लाख रुपये दिया करता था, वहां अब केवल लगभग तीन लाख रुपये उन्हें मिल पाते हैं। इस काम की कमी के रूप में हुई महान क्षति के अलावा माल की जब्ती, लूट व आग आदि से करीब ६ लाख रुपये की और हानि हुई है। प्रमाणित संस्थाओं द्वारा उठाई गई हानि के अंक चूंकि पूरे नहीं मिले हैं; इसलिए वे ६ लाख के अंक में शामिल नहीं है। वर्त्तमान परिस्थिति में इस ६ लाख रुपये की हानि के भंडार-वार अंक देसकना संभव नहीं है। केवल बिहार-शाखा ने सूचित किया है कि वहां माल की जब्ती, लूट या आग के कारण लगभग १ लाख रुपये की हानि हुई है।

सरकार की खादी-कार्य के प्रति दमन-नीति के कारण संघ उत्पत्ति बढ़ाने के काम में हतोत्साह हो-गया है, जिससे कि उन प्रान्तों में भी जहां प्रान्तीय सरकार ने ऐसी कोई कार्रवाई नहीं की है खादी की उत्पत्ति बढ़ाने में संकोच होरहा है। इसके विपरीत हमने अनिश्चितता के वश होकर काम को और भी संकुचित कर दिया है। जो अधिक पूंजी शाखाओं को पहले दी गई थी वह वापस लेली गई है और लंबी मुद्दत के जो कर्ज कुछ ही दिनों पहले लिये जा चुके थे वे पूरे के पूरे वापस अदा कर दिये गये हैं। गांधी-जयंती के कार्यक्रम का कहीं भी उत्साह नहीं रहा था जिससे कि बहुत थोड़ी रक़म चंदे में मिली।

खादी का मूल्य तथा मजदूरी की दरें :—

एक ओर जहां यह विध्वंस-कार्य चलता रहा है वहां दूसरी तरफ उसी मुद्दत में हमारे कारीगरों की महंगाई के कारण उत्पन्न कठिनाइयां हमारे ध्यान में निरंतर रही हैं। जबसे जीवन-मजदूरी का सिद्धांत संघ ने अपनाया है तबसे यही प्रयत्न होता है कि कारीगरों की कमाई में उत्तरोत्तर वृद्धि हो, विशेषतया कत्तिनों की कमाई में, जिन्हें मजदूरी कम से कम मिलती है। इनके खर्च भी औरों की तरह पहले से करीब दूने होगये हैं। हमारी कई शाखाओं ने कत्तिनों की मजदूरी २५% से लेकर ७५% तक बढ़ा दी है। बुनाई की दरें भी यथेष्ट मात्रा में बढ़ी हैं। कहीं-कहीं तो बनाई दूनी, कहीं तीन गुनी और कहीं उससे भी ज्यादा बढ़ी है। हमें ज्ञात है कि हम कत्तिनों की अभीतक पर्याप्त मात्रा में मदद नहीं कर सके हैं। इसी कारण हम अपनी शाखाओं को लगातार अधिकाधिक कताई देने के लिए प्रेरित करते हैं।

हमारे कारीगरों की सबसे बड़ी वर्तमान कठिनाई है अन्न की प्राप्ति। इस अन्न की तलाश में उनका समय बरबाद होता है। हमारी कई शाखाओं में सस्ते अनाज की दूकानें पहले से ही हानि उठाकर भी चल रही हैं। एक गुण्डी सूत की एवज में १ पायली ज्वारी का भाव हमारी सूत-चलन की दूकानों में गत वर्ष चालू किया गया था। वह अब भी बहुत हानि उठाकर भी चल रहा है; परंतु अब हालत यह है कि अन्न की दूकानें बड़ी तादाद में सब उत्पत्ति-क्षेत्रों में खोली जाएं ताकि हमारे कारीगरों की कमाई की शक्ति कायम रहे और बढ़े

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तथा वे लगातार हमारे काम में लगे रहें। इस व्यवस्था से खादी की उत्पत्ति भी बढ़ेगी। यदि संघ को काफी तादाद में अच्छा अनाज भर रखने की सुविधा मिल सके तो संघ इस बात का इत्मीनान दिला सकता है कि इस अन्न का बंटवारा ठीक तौर पर होगा और उसमें किसीके यहां अन्न इकट्ठा होने देने की बिलकुल गुंजाइश न होगी; क्योंकि कारीगरों को अनाज सिर्फ मजदूरी की एवज में मिलेगा, नकदी से नहीं।

अबतक संघ ने इस बात की ओर पूरा ध्यान रखा है कि खादी खरीदनेवालों पर खादी का मूल्य बढ़ने से अत्यधिक भार न पड़ जावे, यद्यपि हमारी खादी की लागत अनेक कारणों से बढ़ती ही रही है। खादी की लागत में थोड़ी-सी वृद्धि तो उत्पत्ति बढ़ जाने के कारण व्यवस्था-खर्च में मिली हुई थोड़ी-सी बचत से बराबर होती जाती थी; परंतु अब कताई की दरें करीब ड्योढ़ी होगई हैं, बुनाई की दरें दूनी या उससे भी अधिक होगई हैं, रुई का मूल्य करीब पौने दो गुना होगया है और इसके अलावा रंगों व रंग-मसालों के मूल्य में तथा माल-ढुलाई के खर्च में खूब वृद्धि होगई है। व्यवस्था-खर्च की रकम भी, जिसे संघ न्यूनतम रखने का प्रयास किया करता है, महंगाई के कारण कुछ न कुछ सभी जगह बढ़ ही गई है। यह सब होते हुए भी खादी का मूल्य अधिकतर ड्योढ़े से अधिक नहीं बढ़ने दिया गया है। मिल के कपड़े की फुटकर कीमत में जो बेहद वृद्धि होगई है उसके मुकाबले में तो यह वृद्धि कुछ भी नहीं है। इन नई दरों पर भी खादी के लिए इतनी मांग रहती है कि उसे पूरा नहीं किया जा सकता, इसलिए बहुतसे भंडारों में तो यह नियंत्रण लगा दिया गया है कि खादी केवल उन्हीं आदतन खादीधारियों को एक निश्चित नाप के अन्दर ही बेची जाय जो किन्हीं उचित कारणों से अपनी जरूरत के लायक सूत न कात सकते हों।

अपने लिए स्वयं खादी पैदा करो :—

जबकि कपड़े की कठिनाई इस कदर बढ़ गई है तो यह उचित ही है कि हरेक आदमी अपनी जरूरत के लायक सूत खुद कात ले और उसे सुविधानुसार कहीं बुनवा ले या संघ के किसी भंडार से उसके बदले में खादी ले ले। हमारा विश्वास है कि कपड़े की जरूरत आजकल की हालतों में पूरी करने का इसके अलावा और कोई संगीन उपाय नहीं है। यदि सरकार की ओर से इस योजना को सफल बनाने में मदद मिले तो उससे न केवल हाल में ही कपड़े की कमी की समस्या हल हो जायगी; बल्कि हर किसी आगामी कठिनाई के अवसर पर जनता अपने वस्त्र आप ही बनाने के योग्य होजायेगी।

दुष्काल-निवारण-कार्य :—

यह बात अब सभी लोग मानने लग गये हैं कि अकाल के समय सहायता पहुंचाने के लिए हाथ-कताई एक मुख्य साधन है। इस काम में लगनेवाले औजार बहुत ही सादे हैं, वे थोड़े-से मूल्य में प्राप्त होसकते हैं, कताई का काम थोड़े समय में सीखा जासकता है और अन्तिम बात यह है कि जो सूत तैयार होता है वह रोजमर्रा के इस्तैमाल की चीज है यानी उसकी खपत की कोई हद नहीं है। कई बार कई प्रांतीय सरकारों ने अकाल के मौकों पर पीड़ित क्षेत्र में हाथ-कताई द्वारा मदद पहुंचाने के लिए संघ को सहायता दी है। यह खेद की बात है कि गत वर्ष जब बंगाल व उड़ीसा में तूफान के कारण दुष्काल से लोग पीड़ित होगये तब हमारे संघ की वहांकी शाखाओं की ओर से कोई सहायता नहीं पहुंचाई जा सकी, क्योंकि वहांकी प्रान्तीय सरकारों ने संघ की प्रवृत्तियों का विरोध किया था। अब भी वहांका संकट पूरी तरह से दूर नहीं हुआ है और वहांकी संघ की शाखाओं को यदि अब भी सहायता-कार्य करने दिया जाय तो जनता उसका स्वागत करेगी, इतना हम कह सकते हैं। कर्नाटक प्रांत के कुछ इलाकों में भी दुष्काल होगया है; परन्तु वहांकी (बम्बई) प्रांतीय सरकार की संघ के कार्य से सहानुभूति है और वहांकी संघ की शाखा अकाल-पीड़ितों को अधिक से अधिक सहायता पहुंचाने का प्रयत्न कर रही है।

उपसंहार :—

हरेक प्रान्तीय शाखा के बारे में अलग-अलग अंक यदि हम दे सके होते तो बहुत अच्छा होता; परंतु आजकल जहां-जहां हमारा कार्य नष्टप्राय होगया है वहांसे पूरी हकीकत भी तो नहीं मिल सकती। इतना

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहना पर्याप्त मानना चाहिए कि हमारी कार्य-वृद्धि की योजनाएं तो जहाँ-की-तहां रहीं, साथ ही संघ का वर्तमान कार्य गत वर्ष की हद से भी कहीं नीचे जा चुका है। जहां उत्पत्ति बढ़ाने का अवकाश है वहां भी हमें उत्पत्ति बढ़ाने में संकोच रहता है, क्योंकि सरकार का रुख अब भी विरोध का ही जारी है। हर रोज दमन की कोई-न-कोई ताजी खबर आती रहती है और हमारा कार्य नष्ट किया जा रहा है। सरकार की इस नीति का कारण क्या होगा, यह हमारे लिए एक गुप्त भेद है। हमारे जो कार्यकर्ता सरकार-विरोधी झगड़ा शुरू होने के पहले ही पकड़ लिये गये उनका क्या अपराध था ? बिहार-सरकार ने ९ अगस्त को ही क्यों विज्ञप्ति निकाली ? हमें बतलाया गया है कि कई जगहों में हमारा धन सरकार द्वारा इसलिए रोक रखा गया है कि उससे सरकार-विरोधी झगड़ों के बढ़ाने काम किया गया था। हमें यह कहने का साहस प्राप्त है कि सरकार हमारे ऊपर का यह दोष कदापि सिद्ध नहीं कर सकेगी। यह कोई बुद्धिमत्ता का कार्य नहीं है कि सरकार महज सन्देह के आधार पर एक जनसेवा के कार्य को कुचल दे। जहाँ प्रांतीय सरकारों ने हमारे काम में रुकावट नहीं डाली है वहां हमारा कार्य पूर्ववत चल रहा है। यह इस बात का स्पष्ट प्रमाण है कि अन्य प्रान्तीय सरकारों ने गलती की है। डेढ़ लाख गरीबों को बेकार बनाके इन सरकारों ने क्या पा लिया ? यदि किसी संगठित बड़े कारखाने या कारखानों के मजदूर इतनी बड़ी संख्या में बेकार हुए होते तो उन मजदूरों की प्रतिनिधि-संस्थाओं में ही नहीं बल्कि सारे देश में इतने बहुसंख्यक बेकारों के लिए उथल-पुथल मच जाती, परंतु हमारे इन गूंगे असंगठित लाखों कारीगरों के लिए कौन बोले जब कि उनका खयाल करनेवाली एकमात्र संस्था—अखिल भारत चर्खा-संघ—स्वयं निर्वासित-सी कर दी गई हो और उसके परिणामों को धैर्यपूर्वक सहन कर रही हो ? आज की इस विकट परिस्थिति में रहते हुए हम यह भी नहीं जान सकते कि साधारण स्थिति फिर से कब आवेगी। इस बीच में हम खादी के संरक्षकों से यही प्रार्थना करेंगे कि वे आज की असुविधाओं को सहन करें। हम उन्हें विश्वास दिलाते हैं कि हम जिस उद्देश्य को लेकर कार्य कर रहे हैं उसके प्रति उनकी सहानुभूति की हम पूरी कद्र करते हैं; और ज्योंही हम फिर से स्वतंत्रतापूर्वक काम करनेलायक होंगे हम उनकी अधिक सेवा बेहतर तौर पर अवश्य करेंगे।

[पृष्ठ २८३ का शेष]

उत्तर—बाजरे और गेहूं की रोटी में केवल इतना ही फर्क है कि बाजरे में गेहूं की अपेक्षा क्षार कुछ कम होते हैं, पर दूध दही में इनकी अधिकता है। बाजरा के व्यवहार करनेवाले को जब दूध-दही मिलता है तब उसके भोजन में किसी प्रकार की अपूर्णता नहीं रहती; इसलिए दूध-दही और बाजरे का व्यवहार करनेवाले का स्वास्थ्य गेहूं व्यवहार करनेवाले से किसी प्रकार भी बुरा न होना चाहिए।

प्रश्न—मुझे कई बार चेचक और मोतीझरा निकला, जिससे मैं बहुत कमजोर होगया हूं। पढ़ते वक्त आंखों में जलन होती है और सिर भारी रहता है। कब्ज की भी शिकायत रहती है। क्या मैं फिर अपना पहले-सा शरीर बना सकता हूं ? मेरी उम्र चौदह साल की है।

—शिशुमित्र, कानपुर

उत्तर—चेचक और मोतीझरे का इलाज जब प्राकृतिक तौर से नहीं होता एवं उसमें जब दवाओं का प्रयोग होता है और पेट साफ नहीं रखा जाता तो अकसर रोग जाने के बाद भी कमजोरी बनी रहती है और यह कमजोरी धीरे-धीरे ही जाती है। कमजोरी जल्द दूर करने के लिए दूध अद्वितीय चीज है। इसके समुचित उपयोग के लिए दूध का कल्प करना चाहिए। आप हो सके तो चार-पांच सप्ताह का दूध का कल्प करें। इसकी विधि "जीवन-साहित्य" के फरवरी ४३ के अंक में प्रश्नोत्तर-स्तम्भ में प्रकाशित हुई है। कल्प में आपके लिए तीन-साढ़ेतीन सेर दूध पीना काफी होगा। यदि कल्प करना सम्भव न हो तो आप कुछ दिनों केवल फल-दूध खाकर रहें। दिन में चार बार फल-दूध लें। दूध एक बार में डेढ़ पाव लेना काफी होगा। फल इच्छानुसार; पर एक बार में एक प्रकार का ही फल लें।

—वि० दा० मोदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत के विभिन्न भागों में
शुद्ध स्वच्छ और स्वदेशी

चीनी

पहुंचाकर

अवध शुगर मिल्स लि०

आपकी सेवा करती है

किन्तु

सरकारी कन्ट्रोल के कारण

अब सब जगह चीनी पहुंचाना हमारे लिए संभव नहीं है। हम उस दिन की प्रतीक्षा आशापूर्वक कर रहे हैं जब आप सब की रुचि के अनुसार हमारी चीनी हम आपके पास पहुंचा सकेंगे।

अवध शुगर मिल्स लिमिटेड,
हरगाँव (सीतापुर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों के होने पर भी

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४२ में ६० लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फलस्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखिम शामिल है और इस जोखिम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—* विशेष विवरण के लिए लिखिए *—

दी न्यू एशियाटिक इन्शोरेंस कं० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला

हेड आफिस—नई दिल्ली

शाखाएँ—कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्षिण), करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगाँव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

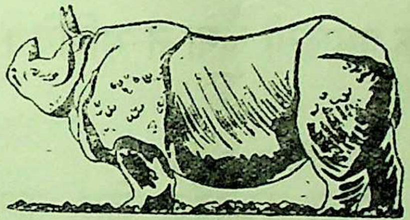
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों को हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

के आँकड़े

इसकी मज़बूती के ज्वलन्त प्रमाण हैं

१६४२ में पूरा किया हुआ कारोबार ५६ लाख से भी अधिक

अदा शुदा पूंजी	... ...	१४,४०,०००)
रिजर्व फण्ड	... ...	१२,००,०००) से भी अधिक
एक साल में फण्ड की वृद्धि	... ...	६,२५,०००) से भी अधिक

रूबी जीवन-बीमा के अतिरिक्त मोटर, आग, आकस्मिक दुर्घटना, जहाज, इत्यादि का भी बीमा करती है।

संकट-समय सामने है अतः इस समय रूबी की एक पालिसी लेना न भूलिये।

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रधान कार्य्यालय

२१ दरियागंज, दिल्ली

चेयरमैन—*श्री ब्रजमोहन बिड़ला*

शाखाएँ—सलेम (मद्रास), कानपुर, अहमदाबाद, वर्धा, लाहौर, राजकोट, बड़ौदा, कोयम्बटूर तथा कोलम्बो इत्यादि।

इसके अतिरिक्त बम्बई में हमारा डिवीज़नल आफिस है।

जहाँ हमारे प्रतिनिधि नहीं हैं उन सब स्थानों में एजेण्टों की आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं ? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं ? दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं ? तो ये पुस्तकें पढ़िए—

(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा बी० ए०	३)
(२) मानसोपचार	भास्कर रामचंद्र गणपुले	४)
(३) आकृति निदान	लूई कूने	२)
(४) फल और उनके गुण तथा उपयोग	केशवकुमार ठाकुर	१।)
(५) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१)
(६) आंखों का अचूक इलाज	,,	१॥)
(७) आदर्श भोजन	स्व० लक्ष्मी नारायण चौधरी	॥)
(८) सूर्य-किरण-चिकित्सा	बापूजी टोंगू	४)
(9) Nature Cure	Dr. H. Lindlahr, M.D.	6/-
(10) Practical Nature Cure	K. L. Sharma	4/-
(11) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	1/-

मिलने का पता—

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी)

पुराने और निराश रोगियों के लिए

प्राकृतिक चिकित्सालय

की स्थापना

यहाँ पर पुराने रोगियों का इलाज बिना दवा और बिना चीर-फाड़ के किया जाता है। चिकित्सा के साधन, जल, मिट्टी, उपवास, फलाहार, दूध, सूर्य-किरण, उपयुक्त आहार और योग क्रियायें आदि हैं। चिकित्सा होती है:—दमा, कुष्ट, मिर्गी, तपेदिक, लकवा, शिरोरोग, चर्मरोग, रक्ताभाव, पुराना जुकाम, पेट के सब तरह के रोग आदि-आदि। **स्त्री रोगों में** चक्कर आना (हिस्टीरिया) प्रदर, मासिक धर्म की पुरानी खराबी आदि। रोगियों के ठहरने का उचित प्रबन्ध है।

विशेष विवरण के लिए निम्नलिखित पते से पत्र-व्यवहार करें

डा० मिट्ठनलाल राठौर, एन. डी-डी. वाई.
प्राकृतिक चिकित्सालय, देवताल, जबलपुर,
सी. पी.

प्राकृतिक चिकित्सा की श्रेष्ठ पुस्तकें

ज्वर चिकित्सा	।)	कपड़े हानिकर हैं	।-)
मिट्टी रामबाण दवा है	।=)	प्राकृ०चिकि०सागर	॥-)
रोशनी, धूप, हवा और सरदी	॥=)	उपवास, एनिमा, फलाहार	॥=)
दुग्ध-चिकित्सा, दुग्ध-कल्प	४)	स्वाभाविक भोजन व आरोग्य	॥=)
प्राकृतिक चिकित्सा प्रश्नोत्तरी	।=)	बुढ़ापा बीमारी से बचो	॥=)
तंबाकू विष है	।=)	प्राकृतिक चिकित्सा	
पृथ्वी की शक्ति	।=)	सूर्योदय भाग १ व २	॥।)
जल चिकित्सा	॥=)	बाल रोग चिकित्सा	॥।)
नेत्र रोग चिकित्सा	।≡)	स्त्री रोग चिकित्सा	॥।)

प्राकृतिक चिकित्सा-कार्यालय

नीम का थाना (जैपुर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L. 4671

'मण्डल' के दो नये प्रकाशन

श्री जमनालालजी

लेखक

श्री घनश्यामदास बिड़ला

यह पुस्तक नहीं है बल्कि अपने प्रिय और अभिन्न मित्र की मृत्यु पर लेखक के हार्दिक उच्छ्वास हैं। लेखक की और जमनालालजी की बहुत पुरानी मैत्री थी। उनकी अचानक मृत्यु से दिल को जो धक्का लगा उसे लेखक ने कागज पर उतार कर शांत किया है।......इसे जमनालालजी की जीवनी भी कह सकते हैं।

सुन्दर छपाई : कई चित्र : दाम केवल ।=)

यह पुस्तक 'जीवन-साहित्य' के जनवरी के अंक में पूरी छप चुकी है। २) देकर इसके ग्राहक बन जाने से यह पुस्तकांक के रूप में मिल जायगी तथा आगे भी जो २–३ पुस्तकांक इस प्रकार के निकलेंगे वे भी पाठकों को मिलेंगे।

जिन्दगी या मौत ?

लेखक

स्वर्गीय श्री महादेव देसाई

प्रस्तुत पुस्तक महादेवभाई के खास-खास लेखों का संग्रह है तथा शुरू में उनकी मृत्यु पर अर्पित कुछ श्रद्धांजलियां भी दीगई हैं।

इसे पढ़ने से पाठकों को थोड़ी-सी झलक मिल सकती है कि किस प्रकार महादेवभाई महात्माजी के केवल मंत्री ही नहीं एक दूसरे शरीर बन गये थे। उन्होंने गांधीजी के विचारों को इतना पी लिया था और हजम कर लिया था कि वह गांधीजी के मंत्री ही नहीं ऐन मौकों पर उनके सलाहकार और संचालक बन बैठते थे।

इसमें महात्माजी के साथ उनका अन्तिम चित्र भी दिया गया है।

मूल्य केवल आठ आना

हिन्दी, गुजराती, मराठी, उर्दू, अंग्रेजी आदि भाषाओं में

गांधी-साहित्य

एक जगह मिलने का सुन्दर आयोजन

'सस्ता साहित्य मंडल' की एक नई योजना

'मण्डल' ने नई दिल्ली के अपने प्रधान कार्यालय तथा अपनी प्रयाग शाखा में गांधी-साहित्य की समस्त उपलब्ध पुस्तकें हिन्दी, उर्दू, गुजराती, मराठी तथा अंग्रेजी में अपने यहां बिक्री के लिए रखने का प्रबन्ध किया है। उपरोक्त भाषाओं के 'गांधी-साहित्य' के प्रेमियों को इस सुविधा से अवश्य लाभ उठाना चाहिए। 'सस्ता साहित्य मण्डल' व 'जीवन साहित्य' के ग्राहकों को एक आना रुपया कमीशन मिलेगा।

व्यवस्थापक

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल द्वारा [illegible] नई दिल्ली में [illegible]

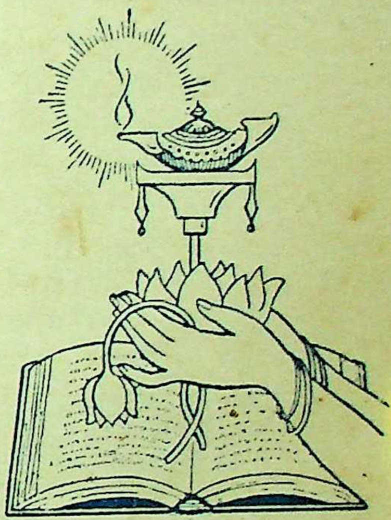
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन-साहित्य

गांधी-उपवास-अंक

वर्ष ३ : अंक १०-११-१२ : मूल्य

मई-जून-जुलाई



संपादक
महावीर प्रसाद पोद्दार (जेल में)

स्थानापन्न संपादक
विट्ठलदास मोदी, गोरखपुर

इस अंक के संपादक
डॉ० गोपीनाथ धावन, एम. ए., पी. एच. डी.,
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय

—: सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली से प्रकाशित :—

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय-सूची

संपादकीय

१. उपवास-मीमांसा (महात्मा गांधी) २८९

२. उपवास के बारे में ,, २९०

३. उपवास पर चेतावनी ,, २९१

४. ब्रह्मचर्य-पालन में उपवास की अनिवार्यता ,, २९२

५. जेल में उपवास ,, २९२

६. भूख हड़ताल ,, २९३

७. उपवास का दुरुपयोग ,, २९४

८. क्या उपवास बलात्कार था ? ,, २९५

९. शरीर पर उपवास का असर ,, २९६

१०. संयम की भावना से उपवास ,, २९७

११. पहला-दूसरा उपवास--प्रायश्चित्त रूप में ,, ३००

१२. गांधीजी के दक्षिण अफ्रीका के उपवास— (श्री रावजीभाई मणिभाई पटेल) ३०२

१३. तीसरा उपवास—मजदूरों के लिए (म० गांधी) ३०३

१४. चौथा उपवास--बंबई के दंगे के कारण ३०७

१. अच्छा और बुरा ,, ३०८

२. उपवास की समाप्ति ,, ३१०

१५. पांचवां उपवास--हिन्दू-मुस्लिम एकता के लिए

१. मेरा स्पष्टीकरण-- (म० गांधी) ३११

२. मेरा उपवास ,, ३११

३. अमृतौषधि— (श्री महादेव देसाई) ३१४

४. ईश्वर का चुना हुआ उपवास-- (श्री सी. एफ. एंड्रूज़) ३१६

५. व्रत-उद्यापन-- (श्री महादेव देसाई) ३१८

१६. छठा उपवास--आश्रम के विद्यार्थियों के लिए (म० गांधी) ३२१

१७. सातवां उपवास--साम्प्रदायिक निर्णय के विरोध में ३२३

१. निर्दय घाव--गोलमेज परिषद के भाषण से—(म० गांधी) ३२३

२. अनशन-संबंधी पत्र-व्यवहार ,, ३३१

३. मानवता के लिए युद्ध ,, ३३३

४. उपवास-समाप्ति पर वक्तव्य (म० गांधी) ३३४

१८. आठवां उपवास—जेल के एक साथी की सहानुभूति में (‘कांग्रेस इतिहास’ से)

१९. नवां उपवास--अपनी और अपने सहयोगियों की आत्मशुद्धि के लिए ३३४

१. ईश्वर का बल-भरोसा-- (म० गांधी) ३३५

२. भगवान का आदेश-- ,, ३३[illegible]

३. यज्ञ की चिनगारियां-- (श्री महादेव देसाई) [illegible]

४. अनशन के विषय में— (म० गांधी) ३४७

२०. दसवां उपवास--मेरा जीवन-प्राण ,,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

'जीवन-साहित्य' के ग्राहकों से

आवश्यक सूचनायें

१. पहली अगस्त के बाद से 'जीवन साहित्य' का वार्षिक मूल्य ३) छः महीने का २) और एक अंक का ।≈) हो जायगा।

२. पर अगस्त से पहले अपना चंदा भेज देने पर या ग्राहक बन जाने पर २) ही लिये जावेंगे।

३. जिन ग्राहकों का चंदा जुलाई तक समाप्त हो जाता है वे २) म० आ० से तुरंत भेजे देने की कृपा करें। नहीं तो उनको अगस्त का अंक ३) की वी० पी० से भेजा जायगा।

४. 'मंडल' की पुस्तकें मंगाना हों तो जल्दी मंगालें। वे तेजी से समाप्त हो रही हैं।

५. 'हिन्दी मंदिर' प्रयाग, की पुस्तकें रिआयती मूल्य पर मिलेंगी।

इन सब सूचनाओं की पूरी जानकारी के लिए इस अंक के अंत में "मंडल' की ओर से' वाला स्तंभ देखने की कृपा करें।

व्यवस्थापक

२१. ग्यारहवां उपवास—स्वामी लालनाथ के साथ हुए दुर्व्यवहार पर		
१. शांति से उपवास करने दें—		३४८
२. पुण्य सप्ताह—		३४८
२२. बारहवां उपवास—राजकोट–ठाकुर के प्रतिज्ञा भंग पर		
१. प्रश्नोत्तर	(म० गांधी)	३५४
२. उपवास शुरू करने से पहले का वक्तव्य	"	३५५
३. अनशन-संबंधी पत्र-व्यवहार	"	३५६
४. अनशन तोड़ने के बाद का वक्तव्य		३६०
५. राजकोट का उपवास	(श्री प्यारेलाल)	३६१
६. उपवास के बारे में कुछ और	(श्री महादेव देसाई)	३७१
७. अहिंसा का मार्ग	(महात्मा गांधी)	३७३
८. निर्णय	(श्री महादेव देसाई)	३७५
२३. तेरहवां उपवास—'सर्वोच्च अदालत से न्याय की अपील'—		
१. गांधी-वायसराय पत्र-व्यवहार		३७९
२. चमत्कार !	(डॉ० विधानचंद्र राय)	३९४
२४. बापू के दो पत्र		३९५
२५. महात्मा गांधी के उपवास में उपचार व्यवस्था—	(डॉ० दिनशाह के० मेहता)	३९६
२६. उपवास क्यों और कैसे ?—	(डॉ० एस. सी. दास, सेवाग्राम)	३९९
२७. आध्यात्मिक दृष्टि से उपवास—	(श्री 'आनंदवर्द्धन')	४०३
२८. सत्याग्रह में उपवास का स्थान—	(डॉ. गोपीनाथ धावन)	४०५
२९. उपवास—	(श्री रामसिंह 'हिंदुस्तानी')	४०७
३०. गांधीजी के उपवास		४०९
३१. मंडल की ओर से—		४१०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हिन्दी-मंदिर, प्रयाग, की पुस्तकें

१. कविता-कौमुदी : (भाग १, २, ४, ७) दूसरे भाग का दाम ४॥) है, शेष का ३-३) है ।

२. पथिक (खण्ड-काव्य) : रचयिता पं० रामनरेश त्रिपाठी । दाम ॥)

३. मिलन (त्रिपाठीजी लिखित खण्ड-काव्य) : दाम ॥)

४. तुलसीदास और उनकी कविता (दो भाग) : ले० पं० रामनरेश त्रिपाठी । दाम ४॥)

५. हिंदुस्तानी-कोष : दाम २)

६. हिंदी-पद्य-रचना : यह हिंदी का पिंगल है । कवि बननेवालों के काम की चीज़ है । दाम ॥)

७. हमारा ग्राम-साहित्य : ग्रामगीतों का चुना हुआ संग्रह है । दाम २)

८. हिन्दुओं के व्रत और त्योहार : (कुँवर कन्हैयाजू) दाम १॥)

९. नमूने के गाँव और मिट्टी के सुख-दायक घर : दाम १)

१०. बीस कहानियाँ (कहानी-संग्रह) : दाम २)

११. नीति के श्लोक (श्लोक-संग्रह) : दाम ॥)

१२. बाल-कथा-कहानी : दाम ।=)

१३. बताओ तो जानें : दाम ।)

१४. बानर-संगीत (गीत संग्रह) : दाम ।)

१५. हंसू की हिम्मत : दाम ।=)

१६. खोजो, खोज निकालो : दाम ।)

१७. जादू की कहानियाँ : दाम =।)

१८. गुपचुप कहानियाँ : दाम ।)

१९. मौत के सुरंग की कहानी : ।=)

२०. भूतोंका क़िला : दाम ।=)

२१. कहानी के कल पुर्जे : दाम ।)

२२. पेखन (बाल-नाटक) : दाम ।=)

२३. मोतीचूर के लड्डू : दाम ।)

२४. बलभद्दर : दाम ≡)

२५. कबड्डी : दाम ।)

२६. हिन्दी पत्र शिक्षक (रामनरेश त्रिपाठी) : दाम =)

२७. अशोक : (चरित्र) दाम ।)

२८. चन्द्रगुप्त : ,, दाम ।)

हिन्दी-प्राइमर नं० १, २ प्रत्येक -)॥ हिन्दी ज्ञानोदय—भाग १ =); भाग २ ≡); भाग ३ ।-); भाग ४ ॥); भाग ५ ॥-); भाग ६ ॥=) कन्याओं के लिए नया हिन्दी-प्राइमर नं० १, २ प्रत्येक -)॥ कन्या-शिक्षावली, भाग १ =); भाग २ ≡); भाग ३ ।); भाग ४ ॥) भाग ५ ।≡); भाग ६ ॥)

क्या आप स्वस्थ रहना चाहते हैं ? बिगड़ा स्वास्थ्य बनाना चाहते हैं ?

दूसरों को स्वस्थ करना चाहते हैं ? तो

ये पुस्तकें पढ़िये

(१) रोगों की अचूक चिकित्सा	ले० जानकीशरण वर्मा बी० ए०	३)
(२) नवीन चिकित्सा विज्ञान	लुई कूने	४)
(३) आकृति निदान	लूई कूने	२)
(४) स्वास्थ्य के लिए शाक तरकारियां	महेन्द्रनाथ पांडेय	१)
(५) आंखों का अचूक इलाज	,,	१॥)
(६) आदर्श भोजन	स्व० लक्ष्मी नारायण चौधरी	॥।)
(७) सूर्य-किरण-चिकित्सा	बापूजी टोंगू	४)
(8) Everybodies Guide to Nature cure	Harry Benjamin	7/8/-
(9) Perfect sight without glasses	,,	2/8/-
(10) Your Diet in Health and Disease	H. Benjamin	1/-
(11) Practical Nature Cure	K. L. Sharma	5/-
(12) Nature Cure	Dr. H. Lindlahr, M.D.	6/-

मैनेजर—आरोग्य-मन्दिर, गोरखपुर (यू० पी०)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवन - साहित्य

गांधी-उपवास-अंक

वर्ष ३ | नई दिल्ली, मई-जून-जुलाई १६४३ | अंक १०-११-१२

संपादकीय

क्रान्ति की फिलासफी और कला को अहिंसात्मक प्रतिरोध (सत्याग्रह) गांधीजी की विशेष देन है और दूसरों की विवेक-जाग्रति के लिए प्रेमपूर्वक किया गया उपवास इस विधायक युद्ध का सबसे शक्तिशाली शस्त्र है। लेकिन उपवास केवल एक सत्याग्रही शस्त्र ही नहीं, वह सत्याग्रही के आत्म-विकास का, उसकी शारीरिक शुद्धि और मन-शुद्धि का साधन भी है। अपने जीवन में गांधीजी ने उपवास के वैज्ञानिक प्रयोग किये हैं और इन प्रयोगों के अनुभव के आधार पर अपने लेखों में उपवास सम्बन्धी सिद्धान्तों का विस्तृत विवेचन किया है। प्रस्तुत 'उपवास-अङ्क' की योजना का प्रयोजन यह है कि गांधीजी के मुख्य लेखों द्वारा उनके विचार और अनुभव तथा दूसरों के भी विचार, जिनसे उपवास-विज्ञान पर प्रकाश पड़ता है, जी० सा० के पाठकों को एकत्र मिल जायं। आशा है कि ये लेख पाठकों को आत्म-विकास में और अहिंसात्मक जीवन के आदर्श को समझने में सहायक होंगे।

एक शब्द इस अङ्क के लेखों के क्रम पर। आरम्भ में उपवास-विज्ञान पर गांधीजी के लेख हैं। फिर गांधीजी के उपवासों पर उनके वक्तव्य और दूसरों के संस्मरण हैं। अन्त में दूसरे विद्वानों के उपवास सम्बन्धी लेख हैं। हमें खेद है कि अन्तिम प्रकार के लेख बहुत थोड़े ही मिल सके। जिन लेखों में लेखक का नाम नहीं दिया गया है, वे सब गांधीजी के हैं। लेख जहां से लिये गए हैं उस स्थल का उल्लेख लेख के अन्त में किया गया है।

उन सब सज्जनों के, जिन्होंने लेख भेज कर या अन्य प्रकार से इस अङ्क के प्रकाशन में सहायता की है, हम अनुगृहीत हैं।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: १ :

उपवास-मीमांसा

मैं मानता हूं कि उपवास शुद्धि का एक जबर्दस्त साधन है और मानव-समाज के जीवन में उपवास के लिए महत्त्वपूर्ण स्थान अवश्य होना चाहिए।

उपवास करने पर भी पापी का पाप-कृत्य मिट नहीं जाता और जब उपवास प्रातिनिधिक-रूप होता है तब तो वह और भी कम मिटता है। पाप की पुनरावृत्ति रोकने में ही उपवास सहायक होता है। अगर सब नहीं तो अधिकतर पाप शरीर की आसक्ति से ही उत्पन्न होते हैं। अतः देह-दमन से आसक्ति का कम होना सम्भव है। आसक्ति का कम होना उपवास के हेतु पर निर्भर है। इस सूत्र में बहुत कुछ सत्य है कि 'जैसा आहार होता है वैसा ही मनुष्य बनता है।' जितना मलिन आहार होगा उतना ही मलिन शरीर और मन हो जायेगा। सादा जीवन और उच्च विचार साथ-साथ चलते हैं; लेकिन सादा जीवन उपवास से कुछ ही कदम परे है। सादा जीवन क्या स्वयं एक प्रकार का उपवास नहीं है? हम लोग सिर्फ रोटी खाने के लिए ही इस दुनिया में नहीं आये हैं। मूल बात का यदि ठीक-ठीक भान कराना हो तो अधिक-से-अधिक अनशन करना ही एक प्रभावोत्पादक साधन है।

यह पूछा जा सकता है कि "अगर मान लिया जाय कि गुनहगार के उपवास की दलील में कुछ बल है भी तो फिर दूसरों के लिए किये गये उपवास के सम्बन्ध में आप क्या कहेंगे?" इसका उत्तर यह है कि जैसे विश्व में सर्वत्र चैतन्य आत्मा एक ही है वैसे ही जड़ प्रवृत्ति भी एक ही है। और तत्वतः ये दोनों जड़ और चैतन्य पृथक्-पृथक् नहीं किये जा सकते। सूक्ष्मातिसूक्ष्म प्रकृति ही आत्मा है, अतः शरीर पर जो कुछ भी किया जायगा उसका प्रभाव आत्मा पर भी पड़ेगा और एक शरीर पर जो कुछ होगा उसका प्रभाव अखिल जड़-प्रकृति और समस्त चैतन्य पर अवश्य पड़ेगा। हम सबको यह अनुभव है कि बहुधा कुमार्गियों के ऊपर उनके मित्रों और सम्बन्धियों के स्नेहपूर्ण कृत्यों का प्रभाव पड़ता है। विशेषतः उस दशा में कि जब वे अपने मित्रों और संबंधियों को अपने से श्रेष्ठ समझते हैं। अपने स्नेहियों के लिए किया गया उपवास प्रेम की एक जबर्दस्त और अचूक निशानी है और इसीलिए उपवास का उनपर प्रभाव पड़ता है जिन लोगों के लिए उपवास किया जाता है। जिनका प्रेम समस्त प्राणियों के निमित्त है वे अपने प्रेम के श्रेष्ठ कृत्य द्वारा समस्त सृष्टि को प्रभावित कर देते हैं।

उपवास की उपयोगिता एक बार स्वीकार कर ली जाय तो यह दलील कि उपवास अप्राकृतिक है—और अपने शरीर के प्रति हिंसा का एक कृत्य है—चूर हो जाती है। गिरे हुए स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति के लिए जैसे उपवास अप्राकृतिक नहीं और न पापपूर्ण आत्म-यंत्रणा ही है उसी प्रकार अपनी और दूसरों की आत्म-शुद्धि के लिए किया गया उपवास भी अप्राकृतिक और पापपूर्ण आत्म-प्रतारणा नहीं है।

किन्तु व्यवहार में न लाने से मेरी सारी उपवास-मीमांसा निरर्थक हो जाती है और अगर मेरी दलील में कुछ सार है तो ऋषियों और दूसरे लोगों द्वारा अनादिकाल से लगातार किये गये उपवासों के प्रयोगों से मेरी दलील और भी दृढ़ हो जाती है। अश्रद्धालु संशयात्माओं को दलील और प्राचीन प्रमाणों पर विश्वास करने की जरूरत नहीं है, उन्हें आत्म-शुद्धि के लिए उपवास-नियमों और उसके संबंध के विज्ञान से परिचित होकर उपवास के प्रयोग को स्वयं कसौटी पर कसना चाहिए। जो लोग चौंधिया देने वाले जड़वाद में पले हुए हैं उन्हें यदि उपवास आकर्षित नहीं करता तो आत्म-शुद्धि और प्रायश्चित्त के एक अत्यन्त उत्तम साधन की यों हल्के तौर से अवहेलना नहीं करनी चाहिए।

(हरिजन सेवक, ११-८-३३)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: २ :

उपवास के बारे में

उपवास आदि काल से चला आ रहा है। वह आत्मशुद्धि के लिए अथवा किसी उच्च या नीच हेतु की सिद्धि के लिए किया जाता है। बुद्ध ने, ईसा ने और पैगम्बर मुहम्मद ने ईश्वर के साक्षात्कार के लिए उपवास किये थे। रामचन्द्रजी ने अपनी बानर-सेना के लिए मार्ग देने के लिए महोदधि के सामने उपवास किया था। पार्वतीजी ने शिवजी को अपने पति के रूप में वरण करने के लिए उपवास किया था। अपने उपवासों में ऊपर बताये गये महान उदाहरणों का—अपेक्षाकृत हलके उद्देश्य से भी—मैंने अनुसरणमात्र किया है।

उपवास सत्याग्रह के शस्त्रागार में एक महान शक्तिशाली अस्त्र है। इसको हर कोई नहीं चला सकता। केवल शारीरिक योग्यता इसके लिए कोई योग्यता नहीं। यदि ईश्वर में जीती-जागती श्रद्धा न हो तो दूसरी योग्यताएं बिलकुल निरुपयोगी हैं। विचार रहित मनोदशा या निरी अनुकरण-वृत्ति से वह कभी नहीं होना चाहिए। वह तो अपनी अंतरात्मा की गहराई में से उठना चाहिए। मेरे साथियों में से एक को भी राजनीतिक क्षेत्र में उपवास करने की प्रेरणा आज तक कभी नहीं हुई—यह उल्लेखनीय बात है। और यह भी मैं कृतज्ञता की भावना के साथ कह सकता हूं कि उन्होंने मेरे उपवासों के प्रति कभी रोष जाहिर नहीं किया। मेरे आश्रमवासी साथियों ने भी बहुत थोड़े प्रसंगों को छोड़कर उपवास के लिए अन्तर्ध्वनि का अनुभव नहीं किया, फिर उन्होंने एसी मर्यादा से अपने आपको बांध रखा है कि प्रायश्चित्त-स्वरूप उपवासों के सम्बन्ध में चाहे जितनी तीव्र अन्तर्ध्वनि हो तो भी वे मेरी आज्ञा के बिना उपवास नहीं करेंगे।

इस प्रकार उपवास एक अमोघ अस्त्र अवश्य है; किन्तु उसमें सख्त मर्यादाओं की आवश्यकता है। जो उसमें पहले से भली-भांति शिक्षित हैं वे ही उसका प्रयोग कर सकते हैं। फिर अपने पैमाने से नाप कर देखता हूं तो अधिकांश उपवास सत्याग्रही-उपवास की कक्षा में आ ही नहीं सकते; बल्कि आम जनता जिन्हें 'भूख हड़ताल' कहती है वे उसी प्रकार के होते हैं। अर्थात् न उनमें कोई उचित विचार होता है और न कोई उचित तैयारी। अगर इस तरह बार-बार भूखों मरा जाय तो उसका जो थोड़ा-सा असर है वह भी नष्ट हो जायगा और वह बिलकुल उपहास की चीज बन जायगी।

(ह० से०, १५-३-३९)

प्रायश्चित्त का निमंत्रण

"आज जब कि मानवजाति की भावनायें ऊंचे स्वर में ईश्वर के नास्तिकत्व का ऐलान कर रही हैं, बापू का तपोमय जीवन हममें ईश्वर के प्रति विश्वास पैदा कर देता है। अगर हम अपनी आत्मशुद्धि करने को तैयार न हुए तो यह अग्निपरीक्षा सफल न होगी।······बापू का यह महान् उपवास सिर्फ भारत के ही लिए नहीं है, यह तो पश्चिम के देशों को भी प्रायश्चित्त के लिए निमंत्रण देता है।"

— वेरियर एल्विन —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ३ :

उपवासपर एक चेतावनी

ब्रह्मचर्य पालन के इच्छुकों को यहां एक चेतावनी देना चाहता हूं। बताने को ब्रह्मचर्य के साथ मैंने खुराक और उपवास का नजदीकी रिश्ता बताया है, तथापि यह निश्चय है कि उसका मुख्य आधार मन है। मैले मन की उपवास से शुद्धि नहीं होती। खुराक उस पर असर नहीं करती, मन का मैल विचार से, ईश्वर के ध्यान से और अंत में ईश्वर की कृपा से ही जाता है। पर मन और शरीर का अति निकट का संबंध है, विकारी मन विकारी खुराक खोजता है। ऐसा मन भांति-भांति के भोग और स्वाद ढूंढता है और फिर उस खुराक तथा भोग का असर मन पर होता ही है। इसलिए उतने अंश में खुराक पर अंकुश रखने और निराहारी रहने की जरूरत जरूर रहती है। विकारी मन शरीर और इन्द्रियों पर बजाय काबू पाने के स्वयं उनके कब्जे में होकर काम करता है, इसलिए भी शुद्ध और अविकारी आहार-मर्यादा की और जब तब निराहार—उपवास की आवश्यकता शरीर को रहती है। जो कहते हैं कि संयमी को आहार-मर्यादा या उपवास की जरूरत नहीं है वे उतने ही भ्रम में पड़े हुए हैं जितने कि खुराक और निराहार को ही सर्वस्व माननेवाले। मेरा तजरबा तो मुझे यह बतलाता है कि जिसका मन संयम की ओर बढ़ रहा है, मिताहार और उपवास उसके लिए बड़े मददगार हैं। उनकी मदद के बिना मन की निर्विकारिता असंभव जान पड़ती है।

(आत्मकथा, भाग ४, अध्याय ३०)

卐 卐 卐 卐

: ४ :

ब्रह्मचर्य-पालनमें उपवासकी अनिवार्यता

ब्रह्मचर्य-साधन के लिए बाहरी उपचारों की भांति जैसे खुराक की किस्म और उसकी मिकदार की मर्यादा की जरूरत है वैसी ही उपवास की भी समझनी चाहिए। इंद्रियां ऐसी बलवान हैं कि उन्हें चारों ओर से, ऊपर से, नीचे से, यानी दशों दिशाओं से घेरने पर ही वे वश में रहती हैं। यह सब जानते हैं कि बिना भोजन पाये वे काम नहीं कर सकतीं। मैं निःशंक भाव से कह सकता हूं कि इंद्रिय-दमन के निमित्त इच्छा-पूर्वक किये गये उपवास से इंद्रियों को वश करने में बड़ी मदद मिलती है। कितने ही लोग उपवास करते हुए भी जो नाकामयाब रहते हैं उसकी वजह—यह मानकर चलना है कि उपवास ही सब कुछ कर देगा—सिर्फ स्थूल उपवास करना और मन से छप्पन भोगों का मजा लूटना है। वे उपवास-काल में इन विचारों का मजा लूटते रहते हैं कि जब उपवास तोड़ेंगें तो क्या-क्या खायेंगे, और फिर शिकायत करते हैं कि स्वादेन्द्रिय (जिह्वा) और जननेंद्रिय का संयम नहीं हुआ। उपवास की सच्ची उपयोगिता वहीं होती है जहां मनुष्य का मन भी देह-दमन का साथ देता है। मतलब हुआ कि मन में विषय-भोग के प्रति वैराग्य होना जरूरी है। विषयों की जड़ें मन में रहती हैं। उपवास आदि साधनों की मदद काफी मिलती है तथापि अनुपात में वह कम ही होती है। उपवास करते हुए भी मनुष्य का विषयासक्त रहना संभव है, लेकिन उपवास के बिना विषयासक्ति का जड़ मूल से नाश संभव नहीं है, इसलिए ब्रह्मचर्य के पालन में उपवास अनिवार्य अंग-स्वरूप है।

(आत्मकथा, भाग ३, अध्याय ८)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ५ :

जेल में उपवास

सन् १९२२ में गांधीजी को ६ वर्ष की सजा देकर यरवदा जेल में रखा गया था। जहां उस समय मुलशी पेठा सत्याग्रह के अनेक कैदी थे। एकबार उनमें के कुछ कैदियों को कम काम करने के लिए बेंत लगाये गये। इस पर उन्हीं में के कुछ कैदियों ने उपवास शुरू किया, जो तेरह दिन तक चला। फिर गांधीजी के समझाने पर उन लोगों ने उपवास तोड़ा। इस संबंध में उन्होंने 'यरवडा के अनुभव' नामक पुस्तक में इस घटना का उल्लेख करते हुए जेल में उपवास के बारे में यह चर्चा की है—

जिस दशा में भोजन करके जीना असम्मान-जनक हो जाय उसी दशा में सत्याग्रही उपवास का सहारा लेता है। उसी हालत में वह न्याय माना जायगा। इस दृष्टि से कैदी के साथ के व्यवहार के बारे में मेरा कहना है कि यदि हमारी धर्म-संबंधी स्वाधीनता में हस्तक्षेप किया जाय, जेल-कर्मचारी एक साधारण मनुष्य की भांति भी हमारे साथ न बर्तें, उदाहरण के लिए, जैसे हमारा भोजन ठीक तौर से न देकर फेंककर दें, तो इस दशा में इस प्रकार भोजन लेकर जीना बहुत बड़ा अपमान समझा जायगा। यह कहने की तो जरूरत न होनी चाहिए कि, धर्म-संबंधी-प्रतिबंध अथवा दूसरे अपमान की शक्ल ऐसी होनी चाहिए कि, वह किसी भी कैदी के लिए पीड़ादायक हो। यह चेतावनी देने की जरूरत इसलिए पड़ती है कि अनेक बार इस तरह की धार्मिक आवश्यकता एक बहाना भर होती है और दरअसल तो वह जेलवालों को परेशान करने की गरज से होती है। बहुत मौकों पर तो ऐसा होता है कि अपमान की कोई बात न रहने पर भी अपमान मान लिया जाता है। जैसे खत-पत्र जेल-कायदे के खिलाफ छिपा रखने के लिए धार्मिक-पुस्तक की जरूरत का बहाना करना—श्रीमद्भगवद्गीता पास रखने का हठ करना—शोभा नहीं देता। वैसे ही मामूली कैदियों के प्रति जो व्यवहार जेलवाले करते हैं उससे विशेष रूप से हम्हीं को अपमानित किया गया है यह मानकर हमारे रुष्ट होने की क्या जरूरत है? सत्याग्रह में दंभ की गुंजाइश नहीं है। किन्तु उपर्युक्त मौके पर उपवासियों से मिलकर उनकी बात समझने और यदि उनकी गलती हो तो वह उन्हें समझा देने का अवसर देने से अगर सरकार इनकार करे तो उस दशा में मेरे लिए उपवास के सिवा दूसरा चारा नहीं रह जाता। क्योंकि जब मैं देखूं कि मेरे रक्षक, एक साधारण मनुष्य को जितने दया-धर्म का पालन करना चाहिए वह भी नहीं करते, तो कुछ लोगों को भूखों मर जाने से बचाने के लिए सब तरह उपाय करना मेरा फर्ज हो जाता है और वह जब तक मैं पूरा न कर पाऊं तबतक अपने जीवन-निर्वाह के लिए मैं भोजन लेने से हाथ खींच सकता हूं।

❀ ❀ ❀ ❀

एक अमेरिकन का विश्वास

"मैंने सुना है कि आप तीन सप्ताह का उपवास करने वाले हैं। मुझे आशा और विश्वास है कि आप इस कठिन अग्निपरीक्षा को सकुशल पार कर जायंगे। यद्यपि आपके और अमेरिका के संयुक्तराष्ट्र के लोगों के बीच में हजारों मील का अंतर है तो भी यहां के हजारों निवासी आपके लिए प्रार्थना कर रहे हैं।"

('यज्ञ की चिनगारियां' से : ले० महादेव देसाई)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ६ :

भूख-हड़ताल

निस्संदेह भूख-हड़ताल आजकाल एक महामारी हो गई है। जरा-जरा-सी बात पर कुछ लोग भूख-हड़ताल का सहारा लेना चाहते हैं । इसलिए यह अच्छा हुआ है कि जहांतक कैद से रिहाई के लिए भूख-हड़ताल करने का संबंध है, कम-से-कम वहांतक तो, कांग्रेस-कार्य-समिति ने असंदिग्ध रूपसे उसकी निन्दा की है। चाहिए तो यह था कि कार्य-समिति कुछ और आगे बढ़ती और इसीके साथ जब्रन् खाना-खिलाने की भी निन्दा करती । इस तरह जबरदस्ती खाना खिलाने को मैं तो मानव-शरीर पर, जो कि कैदी का होने पर भी इतना पवित्र है कि उसके साथ कोई खिलवाड़ नहीं करना चाहिए, एक अनुचित ज्यादती ही समझता हूं । कैदियों के शरीर पर राज्य का नियंत्रण होता है सही, लेकिन इतना नहीं कि उसकी आत्मा को ही नष्ट कर दे। नियंत्रण सुमर्यादित है। अतः अगर कोई कैदी भूखों मर जाने का निश्चय करे तो, मेरी राय में, उसे ऐसा करने देना चाहिए । भूख-हड़ताली को ज़बरदस्ती खाना खिलाने से भूख-हड़ताल अपना जोर और गौरव, यदि उसमें हो, खो देती है। अगर किसी प्रकार काफी पुष्टिकर पदार्थ मुंह या नाक के जरिये गले के नीचे पहुंचाया जा सके, तो फिर भूख-हड़ताल तो कोरा मजाक हो जाती है। अलबत्ता, नाक के जरिये खाना खिलाने के प्रति मन तत्काल विद्रोह करता है, लेकिन मैं समझता हूं कि कुछ दिनों के अभ्यास के बाद ऐसा करना अटपटा नहीं लगता । हां, जब कोई कैदी जबर्दस्त प्रतिरोध करे, तो बात मुश्किल हो जाती है । लेकिन ऐसे प्रतिरोध के उदाहरण बिरले ही होते हैं, क्योंकि प्रभावकारक प्रतिरोध काफी समय तक नहीं रक्खा जा सकता । अलबत्ता, दृढ़ निश्चय से प्रतिरोध करनेवाला पहले प्रयत्न में ही मर जायगा और इस प्रकार उसे असफल कर देगा । लेकिन ऐसे प्रतिरोध के लिए बड़े भारी साहस की, मौत की ओर से लापर्वाही की जरूरत है। हर हालत में, मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि जबर्दस्ती खाना खिलाने के तरीके को बर्बरता का अवशेष समझकर त्याग देना चाहिए। यह मैं जानता हूं कि कुछ कैदी जबर्दस्ती खाना खिलाये जाने को इसलिए पसंद करते हैं कि इससे सस्ते में उन्हें भूख-हड़ताली कहलाने का गौरव मिल जाता है। जेलरों ने अक्सर मुझसे कहा है कि जबर्दस्ती खाना खिलाना बन्द हो जाय, तो कैदी उसके लिए अफसोस करेंगे । मुझे यह भी बतलाया गया है कि मौजूदा कानून के अन्दर समझाने-बुझाने से काम न चले तो जेल-अधिकारी जबर्दस्ती खाना खिलाने का आश्रय लेने के लिए बाध्य हैं। अगर ऐसा कोई कानून हो, तो मैं उसमें संशोधन करने की सिफारिश करूंगा ।

यह भी सोचने के काबिल बात है कि क्या कार्य-समिति के द्वारा ऐसा नियम पास न हो जाना चाहिए जिसके अन्तर्गत इजाजत लिये बगैर सार्वजनिक या राजनीतिक भूख-हड़ताल करना अनुशासन का भंग समझा जाय ? किसी व्यक्ति की स्वतन्त्रता पर अंकुश लगाना मुझे उस वक्ततक पसन्द नहीं है जबतक कि ऐसा उसके अपने और उस समाज के लाभ के लिए ही न किया जाय जिसका कि वह भी एक सदस्य है। मगर भूख-हड़ताल ऐसी खिलवाड़ बन गई है कि इसके खतरनाक रूप धारण करने से पहले ही कार्य-समिति इसे रोक देने की कुछ कार्रवाई करे तो ठीक होगा। ऐसे मामलों में कार्य-समिति के प्रस्ताव का अर्थ उस सम्बन्ध में विचारपूर्ण लोकमत का प्रदर्शन होता है जिसका प्रथा के दुरुपयोग को बचाने के लिए अच्छा असर पड़ सकता है। अलबत्ता, उस पर जबर्दस्ती अमल कराने की हर्गिज जरूरत न होनी चाहिए ।

(ह० से०, १९-८-३९)

★　★　★

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ७ :

उपवास का दुरुपयोग

उपवास के दुरुपयोग के इधर हाल में कई समाचार देखने में आये हैं। एक सज्जन ने मुझे पत्र लिखकर यह धमकी दी थी कि 'अगर आपने अपना हस्ताक्षर न भेजा तो मैं उपवास करूंगा।' तीन सज्जनों का कहना था--'यदि आप हमारे यहां न आये तो हम अनशन करेंगे।' एक भाई तबतक उपवास करने पर तुले बैठे हैं जबतक उनके गांव के लोग खादी, हरिजन-सेवा और ऐसे ही अन्य रचनात्मक कार्यों के लिए पांच हजार रुपये इकट्ठे करके न देंगे। इसमें संदेह नहीं कि ये तीनों उदाहरण उपवास के दुरुपयोग के हैं। यदि कोई व्यक्ति उपवास करने की धमकी दे तो मैं क्यों उसे अपना हस्ताक्षर दूं और उसके गांव में किसलिए जाऊं? किसीके उपवास के डर से लोग क्यों पैसा इकट्ठा करें? जो मनुष्य जिस वस्तु के लिए उपवास करता है वह वस्तु उसके लिए धर्म रूप होनी चाहिए। वही उपवास योग्य समझा जाना चाहिए जो किसी लोक-हित के अर्थ किया जाय अथवा जिसके लिए उपवास किया गया हो उसमें उसकी सेवा करने का हेतु अन्तर्निहित हो। मैं यह खूब जानता हूं कि उपवास के सदुपयोग और दुरुपयोग के बीच में प्रायः बाल-बराबर अंतर रहता है, जो आसानी से नहीं दिखाई देता, इसलिए सबसे अच्छी कसौटी तो यह है कि उपवास करनेवाले ने वह साधना सिद्ध कर ली है या नहीं जो दूसरों के आचरण पर प्रभाव डालने के हेतु से उपवास करने के लिए आवश्यक है। मैंने देखा है कि ऊपर के इन दृष्टान्तों में पहले से की हुई तैयारी का पूरा अभाव था। फिर योग्य उपवास तो वे हैं जिनको हजारों आदमी भी करें तो उनका हेतु सफल हो सके। उनका असर काफी अच्छा पड़ सके। यह मानी हुई बात है कि इस तरह अगर हजार आदमी मेरा हस्ताक्षर मांगें अथवा एक हजार कार्यकर्ता एक हजार गांवों में मुझको ले जाने का आग्रह करें या हजार गांवों में एक-एक व्यक्ति गरीब आदमियों से चंदा इकट्ठा करना चाहे और इन सब बातों के लिए वे हजारों आदमी उपवास करने पर तुल जायं तो उन सबकी मनोवांछा की पूर्ति तो सर्वथा असंभव ही रहेगी।

(ह० से०, १२–५–३३)

कवि रवीन्द्र की प्रार्थना

(आत्म शुद्धि के लिए पूना में किये गए २१ दिनों के उपवास पर गांधीजी को भेजा हुआ संदेश)

"मेरी यह प्रार्थना है कि आपका यह तपोमय महाव्रत आपको जीवन की अपवित्रताओं के भार से मुक्त करके सनातन पुरुष की गोद में बिठलाये जिससे कि आपकी निर्धूत आत्मा बल प्राप्त करके अतिशय निष्कामता के साथ पुनः जीवन-संग्राम का सामना कर सके।"

— रवीन्द्रनाथ ठाकुर —

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ८ :

क्या उपवास में बलात्कार था ?

किसी सुधार के साधन के रूप में मैंने सन् १९१३ से उपवास का प्रयोग शुरू किया था। इससे पहले भी मैं बहुत बार उपवास कर चुका था, लेकिन उस रीति से नहीं कि जिस रीति से कि सन् १९१३ में किया। मैं पूरी तरह मानता हूं कि निस्संदेह मेरे अनेक उपवासों का साधारण परिणाम लाभदायक ही हुआ है।

इन उपवासों का जिन लोगों से संबंध था और जिन पर प्रभाव डालने का उद्देश था उनकी अन्तरात्मा उन उपवासों से समय-समय पर जागृत हुई है। मैं नहीं जानता कि इन उपवासों के द्वारा कभी कोई अन्याय हुआ है। बंगाल[1] अगर अपने प्रति हुए अन्याय को साबित करता है, तो यह एक अपवाद रूप ही कहा जा सकता है। उसमें किसी भी प्रसंग में किसी पर भी बलात्कार करने की कल्पना तक नहीं थी। उपवासों पर जो टीका-टिप्पणी हुई है, उससे यह कहना कि लोगों पर बलात्कार से प्रभाव डाला गया है, एक भ्रामक शब्द-प्रयोग है। बलात्कार का अर्थ है किसी ऐसे हानिकारक बल का प्रयोग, जो जबर्दस्ती किसी से कोई काम कराने के लिए किया गया हो। उपवासों में तो वह बल-प्रयोग खुद मेरे ऊपर हुआ है। पर-पीड़न और आत्म-पीड़न, यह दोनों एक ही कोटि में नहीं आ सकते। अगर मैं अपने किसी ऐसे मित्र की अन्तरात्मा को जागृत करने के लिए उपवास करता हूं जिसने निश्चय ही गलती की है, तो मैं बलात्कार शब्द का सामान्यतः जो अर्थ होता है, उस अर्थ में उसके साथ बलात्कार हरगिज नहीं करता हूं।

अगर मेरे उपवासों को "बलात्कार-पूर्ण-प्रभावोत्पादक" कहा जाना उचित हो, तो यह साबित किया जा सकता है कि सभी उपवासों में थोड़ा-बहुत बलात्कार तो रहता ही है। वास्तविक बात तो यह है कि आध्यात्मिक उपवास के असर के दायरे में जो कोई भी आ जाता है, उसका हृदय प्रभावित हुए बिना नहीं रहता। इसीलिए आध्यात्मिक अनशन को 'तप' कहते हैं। और जिसके हितार्थ यह तप किया जाता है, उसे शुद्ध किये बिना नहीं रह सकता।

इस बात से तो इन्कार किया नहीं जा सकता, कि उपवास बलात्कार-पूर्ण भी हो सकते हैं। स्वार्थ-साधन के लिए किये गये उपवास ऐसी ही कोटि में आते हैं। किसी व्यक्ति से रुपया ऐंठने के लिए या अपना कोई व्यक्तिगत मतलब साधने के लिए जो उपवास किया जाता है, उसे बलात्कार-पूर्ण या अनुचित प्रभाव डालने वाला कह सकते हैं। मैं निस्संकोच ऐसे अनुचित असर का विरोध करने की सलाह दूंगा। इस तरह के जो उपवास मेरे विरुद्ध किये गये थे या करने की धमकी दी गई थी, उनके अनुचित प्रभाव को मैंने सफलता के साथ रोका था। यदि यह युक्ति पेश की जाय कि बहुत बार स्वार्थी और निःस्वार्थी उद्देशों में भेद करना कठिन-सा हो जाता है, तो मैं कहूंगा कि अगर कोई व्यक्ति किसी उपवास का उद्देश स्वार्थपूर्ण या नीचतापूर्ण समझता है, तो उसे दृढ़ता के साथ उसके लिए आत्मसमर्पण करने से इन्कार करते रहना चाहिए, चाहे उसकी इस इन्कारी से अनशनकर्ता की मृत्यु ही क्यों न हो जाय। अगर लोग उन उपवासों के प्रति उदासीन रहने की आदत डाल लें, जो उनकी समझ में अनुचित उद्देश्यों के लिए किये गये हों, तो ऐसे उपवास बलात्कार तथा अनुचित प्रभाव के कलंक से मुक्त हो जायंगे। मनुष्य की तमाम वस्तुओं के समान उपवास का भी सदुपयोग और दुरुपयोग हो सकता है। सत्याग्रह के युद्ध में यह

(शेष पृष्ठ २९९ पर)

१. सितंबर १९३३ में यरवदा जेल में गांधीजी के साम्प्रदायिक निर्णय के हरिजनों से संबंध रखने वाले हिस्से को दुरुस्त कराने को जो आमरण अनशन किया था और जो समझौता 'पूना पैक्ट' के नाम से हुआ था उसके बारे में बाद में बंगाल से यह आवाज उठी थी कि इस समझौते में बंगाल के साथ अन्याय हुआ है। उपर्युक्त उल्लेख उससे संबंध रखता है। सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: ६ :

शरीर पर उपवास का असर

मैंने जितने भी उपवास किये हैं, करीब-करीब वे सभी नैतिक ध्येय से किये हैं। फिर भी एक पक्का भोजनसुधारक होने के कारण और उपवास के कुछ असाध्य रोगों में भी उपयोगी होने के संबंध में मुझे विश्वास होने के कारण मैं उससे शरीर पर होनेवाले प्रभाव पर ध्यान देना नहीं भूला हूं; लेकिन मुझे यह बात स्वीकार कर लेनी चाहिए कि मैंने इसके संबंध में कोई नपी-तुली जांच नहीं की है। और उसका सिर्फ यही कारण है कि उन दोनों बातों को एक साथ मिला देना मेरे लिए असंभव था। मैं उसके नैतिक मूल्य के विचार में इतना मशगूल था कि उसके शरीर-संबंधी परिणामों पर ध्यान ही नहीं दे सकता था। इसलिए केवल अपने मनपर उसकी जो सामान्य छाप पड़ी है वही मैं दे सकूंगा।

मुझे आरम्भ में ही अपने दूसरे लम्बे उपवास के समय जो भयंकर बात ज्ञात हुई थी उसका उल्लेख कर देना चाहिए। यह उपवास १९१४ में दक्षिण अफ्रीका में किया गया था और यह १४ दिन का उपवास था। उपवास तोड़ने के बाद दूसरे ही दिन यह सोच कर कि उससे मेरी कुछ भी हानि न होगी मैंने तीन मील तक चलने का कड़ा परिश्रम किया। दूसरे या तीसरे दिन पेशीहीन पिंडलियों में बड़ा दर्द होने लगा। उसका कारण न समझ कर जैसे ही यह दर्द बन्द हुआ कि मैंने फिर चलना शुरू किया। इसी हालत में मैं दक्षिण अफ्रीका छोड़कर इंगलैंड गया और वहां डा० जीवराज मेहता ने मेरे स्वास्थ्य का निरीक्षण किया। उन्होंने मुझे यह चेतावनी दी कि "यदि तुम इसी प्रकार चलते रहोगे तो जिन्दगी भर के लिए पंगु बन जाओगे। तुम्हें कम से कम १५ दिन लेटे रहना चाहिए।" लेकिन यह चेतावनी मुझे बहुत देर से मिली। इसके पहले मेरा स्वास्थ्य बड़ा अच्छा था। मैं ४० मील तक बिना बहुत ज्यादा थकावट के चल सकता था। उन दिनों २० मील चलना तो मेरे लिए कुछ बात न थी। अपने अज्ञान के कारण मैंने अपने शरीर से जो अधिक परिश्रम लिया उसीके कारण मुझे पसली के दर्द का रोग (प्लुरिसी) हुआ था। उसने मेरे स्वास्थ्य को जो पहले काफी अच्छा था स्थायी क्षति पहुंचाई। मेरे जीवन में यह किसी बड़े रोग का पहला ही आक्रमण था। इतना मूल्य चुकाकर मुझे जो अनुभव हुआ उससे मैंने यह सीखा कि उपवास के दिनों में शरीर को पूरा आराम देना चाहिए और उपवास के बाद भी उपवास की लम्बाई के अनुरूप कुछ दिन आराम करना आवश्यक है। यदि इस साधारण नियम का पालन किया जाय तो किसी बुरे परिणाम की आशंका नहीं रहती। मेरा यह विश्वास है कि नियमित उपवास से शरीर को लाभ होता है, क्योंकि उपवास से शरीर की बहुत सी गंदगी निकल जाती है। गत वर्ष के और इस वर्ष के भी उपवास के दिनों में—मेरे पिछले उपवास के तरीके के विपरीत—मैं नमक और सोडा डालकर पानी पीता था। उपवास के दिनों में पानी के प्रति मुझे अरुचि हो गई थी। नमक और सोडा डालने से पानी कुछ-कुछ ग्राह्य हो जाता था। बहुत-सा पानी पीने से पेट साफ रहता है और मुंह नहीं सूखता। तीन छटांक या पाव भर पानी में ढाई रत्ती नमक और उतना ही सोडा डाला जाता था और मैं छः से आठ बार तक में सवा सेर या डेढ़ सेर के करीब पानी पीता था। मैं हमेशा 'एनिमा'[1] भी लेता था जिसमें डेढ़ पाव पानी १६ रत्ती नमक और उतना ही सोडा होता था। पानी हमेशा गुनगुना होता था। बिस्तरे में ही गीले कपड़े से बदन पोंछ दिया जाता था। गत वर्ष के और इस वर्ष के उपवासों के दिनों में मुझे रात को और कम से कम एक घंटे दिन में भी आराम की नींद आती थी। आखिरी उपवास में

---

१. एनिमा लेने की पूरी विधि दिसम्बर, ४२ के 'जीवन-साहित्य' में प्रकाशित है। सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संयम की भावना से उपवास

(दक्षिण अफ्रीका के अनुभव)

(१)

दूध और अनाज छोड़कर फलाहार के प्रयोग शुरू करने के साथ-साथ संयम के इरादे से मैंने उपवास भी शुरू किये।............पहले उपवास केवल आरोग्य की दृष्टि से करता था। देह-दमन के लिए उपवास की आवश्यकता का भान तो एक मित्र की प्रेरणा से हुआ। मैं वैष्णव कुटुम्ब में जन्मा था और माता कठिन व्रतों का पालन करने वाली थी, इससे मैंने एकादशी आदि के व्रत देश में किये थे, पर यह सब देखादेखी अथवा माता पिता को खुश करने के खयाल से होते थे। उन व्रतों से कोई लाभ उस समय समझ में नहीं आया था, न मैं मानता ही था कि कोई लाभ हो सकता है। पर उक्त मित्र के अनुकरण से मैंने अपने ब्रह्मचर्य व्रत में सहारा पाने के लिए एकादशी का उपवास रखना तै किया। साधारणतः लोग दूध और फल लेकर एकादशी भूखते हैं। इस समय फलाहार तो मेरी रोजाना की खुराक थी, इसलिए मैं पानी के सिवा उस दिन पूरा उपवास करता था।

उपवास के प्रयोग के आरम्भ के समय सावन मास पड़ा। गांधीकुटुम्बवाले वैष्णव-देवालयों की भांति शिवालयों में भी जाते थे। सावन में प्रदोषव्रत कुटुम्ब का कोई न कोई व्यक्ति हर साल जरूर रखता था। अतः इस साल मैंने यह व्रत रखने का निश्चय किया। ....मेरा यह अनुभव है कि मुझ पर तो आरोग्य और विषय-संयम की दृष्टि से व्रत और उपवास का बड़ा अच्छा असर हुआ। पर यह मैं जानता हूं कि उपवासादि का सभी पर ऐसा ही असर होना अनिवार्य नियम नहीं है। इन्द्रिय-दमन के इरादे से किये हुए उपवास का ही विषयों की रोक-थाम पर असर होता है। कुछ मित्रों का यह अनुभव भी है कि उपवास की समाप्ति पर विषयेच्छा और स्वाद तीव्र हो जाते हैं। मतलब, उपवासकाल में विषयों को रोकने और स्वाद को जीतने की निरंतर भावना हो तो ही शुभ फल की आशा की जा सकती है। यह धारणा बिलकुल भ्रमपूर्ण है कि हेतु-रहित, बेमन के किये हुए शारीरिक उपवास का स्वतन्त्र परिणाम विषयों को वश करनेके रूप में प्रकट होगा। गीता के दूसरे अध्याय के ५९ वें श्लोक में यही कहा गया है "विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः। रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते॥" उपवासी के विषय (उपवासकाल में) शांत हो जाते हैं; (पर) उनका रस नहीं जाता। इसका शमन तो ईश्वर दर्शन से ही होता है।

मतलब, उपवास आदि संयमी के मार्ग में एक साधन के रूप में आवश्यक हैं पर सिर्फ वही सब कुछ नहीं है। यदि शारीरिक उपवास के साथ-साथ मन का उपवास न हो, तो वह दंभपूर्ण और हानिकारक हो जा सकता है। **(आत्मकथा, भाग ४, अध्याय ३१)**

(२)

इस समय मुझे पहला फिकर तो मन वचन, काया से ब्रह्मचर्य-पालन का था और दूसरा फिकर था सत्याग्रह-संग्राम के लिए अधिकाधिक समय बचाना और अपनी अधिक शुद्धि करना। इन दोनों फिकरों ने मुझे खुराक में अधिक संयम और अधिक परिवर्तन की ओर प्रेरित किया। पहले के परिवर्तन खास तौर से आरोग्य के खयाल से करता था; अब वे धार्मिक दृष्टि से होने लगे।..................मैंने एकादशी को फलाहार या उपवास आरंभ किया, जन्माष्टमी इत्यादि दूसरे व्रत भी रखने लगा। पर संयम की दृष्टि से फलाहार और अन्नाहार में मैंने बहुत भेद नहीं पाया; अन्न कहलाने वाली चीजों में जो स्वाद हम लेते हैं वह स्वाद फलाहार में से भी मिल जाते हैं। मैंने तो पाया कि आदत पड़ जाने पर तो उनमें और अधिक स्वाद मिलने लगता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। इस कारण व्रत के दिन मैं निरे उपवास या एक वक्त के भोजन को अधिक महत्त्व देने लगा। इसके सिवा प्रायश्चित्त इत्यादि का कोई निमित्त मिल जाता तो उस पर भी एक वक्ती उपवास करडालता था।

इसमें मुझे यह भी अनुभव हुआ कि शरीर अधिक साफ हो जाने से स्वाद बढ़ गया, भूख ज्यादा लगने लगी और मुझे मालूम हुआ कि उपवास वगैरा जितने अंश में संयम के साधन हैं उतने ही अंश में वह भोग के साधन भी हो सकते हैं। इस ज्ञान के बाद इसी प्रकार के अपने और दूसरों के भी अनेक अनुभवों से मेरे उक्त अनुभव का समर्थन हुआ। यद्यपि मैं शरीर को ज्यादा अच्छा और कसा हुआ बनाना चाहता था तथापि अब मुख्य हेतु तो संयम-साधन, रसों का जीतना था। इसलिए इस दृष्टि से खुराक की चीजों और उनकी मिकदार में फेरफार करने पर भी रस–लज्ज़त छाया की तरह मेरा पिंड नहीं छोड़ती थी। एक चीज को छोड़कर उसके बदले में दूसरी चीज लेता। उसमें से ज्यादा और एक नया ही मजा मिलने लगता।

मेरे इन प्रयोगों में कुछ साथी थे जिनमें हरमन केलनबैक मुख्य थे·····················हम दोनों आपस में अपने खुराक के परिवर्तनों की चर्चा किया करते और पुरानी से इन नई चीजों में ज्यादा मजा लेते। उन दिनों यह चर्चा मीठी लगती थी और उसमें कोई अनौचित्य नहीं जान पड़ता था। लेकिन अनुभव ने बतलाया कि ऐसे रसों में डूबे रहना अयोग्य था, क्योंकि मनुष्य को मजे की खातिर नहीं बल्कि शरीर-निर्वाह के लिए खाना उचित है। प्रत्येक इन्द्रिय जब केवल शरीर-निर्वाह और शरीर द्वारा आत्मा के दर्शनार्थ ही काम करती है तब उसमें का रस शून्यवत् हो जाता है और तभी उसके वर्तन को स्वाभाविक कहा जा सकता है। ऐसी स्वाभाविकता की प्राप्ति के लिए जितने प्रयोग किये जायं कम हैं। ऐसा करने में अनेक शरीरों की आहुति भी हो जाय तो उसे हमें तुच्छ मानना चाहिए। पर आज तो धारा उल्टी बह रही है; नाशवान शरीर की शोभा के लिए, उसकी आयु बढ़ाने के लिए हम अनेक प्राणियों का बलिदान करते हैं; जिसके परिणाम स्वरूप हमारे शरीर और आत्मा दोनों का हनन होता है। एक रोग को मिटाने में, इन्द्रियों के भोग भोगने में अनेक नये रोग उपजा लेते हैं। और आगे चलकर अंत में भोग भोगने की शक्ति भी खो बैठते हैं। हमने इस प्रत्यक्ष चालू क्रम की ओर से आंखें मूंद रखी हैं।

(आत्मकथा, भाग ४, अध्याय २७)

मालवीयजी का आशीर्वाद

"ईश्वर आपका कल्याण करे। आपके उपवास आरम्भ करने के दिन यहां की सार्वजनिक सभा में मैं कह चुका हूं कि मुझे विश्वास हो गया कि ईश्वर की प्रेरणा से ही आपने यह महाव्रत करने का निश्चय किया है। अनवरत ईश्वर से प्रार्थना करता हूं कि वह इस महाव्रत को पूरा करने के लिए आपको शक्ति प्रदान करे। मुझको यह दृढ़ विश्वास है कि वह मेरी यह प्रार्थना अवश्य स्वीकार करेगा।

ईश्वर में अनन्य-भाव प्राप्त करने की चेष्टा कीजिए। अपने एक मात्र आशय और सुहृद परम पिता परमेश्वर की भावना छोड़ कर दूसरी भावना को मन में उठने न देने की यथासाध्य चेष्टा करते रहिए। द्वादशाक्षर मंत्र का जप भी कीजिए। यथासम्भव प्रति दिन कुछ समय प्रत्येक श्वास-प्रश्वास मे 'सोहं' जप का अभ्यास कीजिए। इससे अन्तःकरण में दिव्य ज्योति बनी रहेगी और शरीर अनुप्राणित होता रहेगा।

कितने ही बड़े-बड़े तपस्वियों का दयालु हृदय आपके लिए उद्विग्न हो उठा है। करोड़ों नर-नारी आपके कल्याण की कामना कर रहे हैं। आप जहां हैं वहां के वायु-मण्डल को केवल उस परमात्मा की चर्चा से भर जाने दीजिए जो घट-घट में निवास करता है। भगवान के इस वचन को सदा स्मरण करते रहिए—

मच्चित्तः सर्वदुर्गाणि मत्प्रसादात् तरिष्यति। स्वस्थ होते ही आपसे मिलूंगा।"

(ह० से०, ११–५–३३)

मदनमोहन मालवीय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पहला और दूसरा उपवास)

प्रायश्चित्त-रूप में

जोहांसबर्ग में मुझे फिनिक्स आश्रम के दो व्यक्तियों के भयंकर पतन के समाचार मिले। सत्याग्रह के महान संग्राम में कहीं कुछ निष्फलता दिखाई देने पर तो मुझे चोट नहीं लगती थी, पर इस घटना ने मुझपर वज्र का सा प्रहार किया। मैं आहत हो गया। मैंने उसी दिन फिनिक्स की ट्रेन पकड़ी। मि० केलनबैक ने साथ आने का आग्रह किया। मेरी दयनीय स्थिति उन्होंने भांप ली थी। मुझे अकेले जाने देने को वह बिलकुल राजी न हुए। पतन के समाचार मुझे उन्हींकी मारफत मिले थे।

राह में मैंने अपना कर्तव्य समझ लिया या यों कहिये कि मान लिया। मुझे लगा कि अपनी रक्षा में रहनेवालों के पतन के लिए अभिभावक या शिक्षक की थोड़े-घने अंश में जिम्मेदारी होती है। मुझे इस घटना में अपनी जिम्मेदारी साफ देख पड़ी। मेरी पत्नी ने मुझे पहले ही चेताया था। पर स्वभावतः विश्वासी होने के कारण मैंने उसकी चेतावनी पर कोई ध्यान नहीं दिया था। मुझे खयाल हुआ कि इस पतन के लिए मेरे प्रायश्चित्त करने पर ही पतित होनेवालों को मेरे दुःख की प्रतीति होगी और इससे उन्हें अपने दोष का भान और थोड़ा अनुमान होगा। मैंने इसके लिए सात दिन का उपवास और साढ़े चार महीने का नियताहार (एक वक्ती भोजन) व्रत लिया। मि० केलनबैक ने मुझे रोकने की कोशिश की; पर निष्फल रहे। अन्त में प्रायश्चित्त का औचित्य उन्होंने माना और खुद भी मेरे साथ ही व्रत रखना तै किया। मैं उनके निर्मल प्रेम को रोक न सका। उपवास और नियताहार का निश्चय करते ही मेरा मन हलका और शांत हो गया, दोषियों पर जो क्रोध आया था वह चला गया। उनपर दया ही रह गई।

.........यद्यपि मेरे उपवास से सबको कष्ट तो हुआ, पर इससे वातावरण शुद्ध हो गया। पाप करने की भयंकरता सबकी समझ में आ गई और विद्यार्थी तथा विद्यार्थिनियों से मेरा संबंध अधिक दृढ़ और सरल होगया।

इसी घटना से कुछ समय बाद मुझे १४ दिनों का उपवास करने का संयोग हुआ। मैं समझता हूं कि उसका नतीजा धारणा से भी अच्छा हुआ।

इस घटना से मेरा यह सिद्ध करने का मतलब नहीं है कि शिष्यों के प्रत्येक दोष के लिए सदा शिक्षकों को उपवासादि का सहारा लेना ही चाहिए। पर यह मैं मानता हूं कि कुछ अवसरों पर ऐसे प्रायश्चित्त-स्वरूप उपवास की गुंजाइश जरूर है। पर उसके लिए विवेक और अधिकार चाहिए। जहां शिक्षक और शिष्य के बीच शुद्ध प्रेम-बंधन नहीं है, जहां शिक्षक को अपने शिष्य के दोष से वास्तविक चोट नहीं लगी है, जहां शिष्य का शिक्षक के प्रति आदर नहीं है वहां उपवास व्यर्थ है और शायद हानिकर भी।

सात दिन उपवास और नियताहार हममें से किसी को कठिन नहीं गुजरा, उस बीच मेरा कोई भी काम बंद या मंद नहीं हुआ, वह मेरा केवल फलाहारी काल था। चौदह दिन के उपवास का अंतिम भाग अधिक कठिन गया। उस समय रामनाम का चमत्कार मैंने पूर्णरूप से नहीं समझा था, इस कारण दुःख-सहन की शक्ति अल्प थी। दूसरे उपवास काल में कैसे भी हो अधिक पानी पीना चाहिए इस बाह्य कला का मुझे पता नहीं था, इससे भी यह उपवास कठिन गुजरा। इसके सिवा पहले के उपवास सुख-शांति से बीते थे इसलिए इस १४ दिन के उपवास में लापरवाह रहा। पहले उपवासों में कूने का कटि-स्नान लेता था। इस उपवास में वह दो ही तीन दिन चलाकर बंद कर दिया। पानी पीने पर भी उसका स्वाद अच्छा नहीं लगता था। पीने पर उबकाई आती थी, इससे पानी बहुत ही कम पी पाता था। नतीजा यह हुआ कि गला सूख गया, क्षीणता आगई और आखिरी दिनों में तो आवाज बहुत धीमी पड़ गई। तथापि लिखने का जरूरी काम अंतिम दिन तक कर सका था और रामायण इत्यादि भी अंत तक सुनता रहा। किसी प्रश्न के संबंध में सलाह-मशविरा देने का आवश्यक काम भी करने की शक्ति थी।

(आत्मकथा, भाग ४, अध्याय ३६)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी के दक्षिण अफ्रीका के उपवास

(श्री० रावजीभाई मणिभाई पटेल)

गांधीजी ने दक्षिण अफ्रीका में सत्याग्रह की जो लड़ाई छेड़ी थी उसमें उनका राजनीतिक के बजाय नैतिक दृष्टिकोण ही विशेष था। सम्पूर्ण सत्याग्रह संपूर्ण आत्म-शुद्धि के बिना नहीं हो सकता और सम्पूर्ण सत्याग्रह ही में संपूर्ण विजय प्राप्त होती है, इस प्रकार किसी भी लड़ाई के सत्याग्रह के द्वारा लड़ी जाने के लिए आत्मशुद्धि की पहले जरूरत होती है। अर्थात् सत्याग्रह मूलरूप में ही धर्मवृत्ति है। उपवास और प्रार्थना ये आत्मशुद्धि के मुख्य साधन हैं। ऐसे उपवास दो कारणों से ही हो सकते हैं; संयम या प्रायश्चित्त।.........संयम के हेतु से गांधीजी ने जो अनेक प्रयोग किये हैं वे हम जान चुके हैं। प्रायश्चित्त के निमित्त एक दिन का और एक साथ कई दिनों के उपावस उन्होंने कई बार किये हैं। गांधीजी के ऐसे प्रायश्चित्त के निमित्त किये गये उपवासों के चार भाग किये जा सकते हैं—

१—आत्म-पतन के कारण प्रायश्चित्त के रूप में किये गए उपवास।

२—अपने जीवन के प्रभाव में रहनेवाले आत्मीय जनों के पतन के असह्य हो जाने के कारण किये गए उपवास।

३—जिस समाज को अपना कार्यक्षेत्र बनाया और जिस समाज पर अपना प्रभाव माना जाता है उस समाज के गम्भीर पतन के कारण किये गए उपवास।

४—जिस समाज को अपना कार्यक्षेत्र बनाया है और जिसके ऊपर अपना प्रभाव माना जाता है उसके साथ किसी व्यक्ति या समाज की ओर से कोई असह्य अन्याय होने की अवस्था में किये गए उपवास।

उक्त चार प्रकार के उपवासों में से पहले दो प्रकार के उपवास गांधीजी ने अफ्रीका में किये। इनमें से पहले अवसर पर उन्होंने सात दिन का और दूसरे अवसर पर १४ दिन का उपवास किया। फिनिक्स आश्रम में रहने वाले एक भाई और एक बहिन के पतन से गांधीजी को बड़ी वेदना हुई। इस कारण दोषी आत्मीय-जन के प्रति उन के हृदय में रोष उत्पन्न हुआ; किन्तु उन्होंने उसे दबा दिया। अपने पास रहनेवाले आत्मीय जन के हृदय की मलिनता के जिम्मेदार वह स्वयं ही तो हैं। गहराई में कहीं न कहीं अपनी आत्मा की मलिनता ही उससे सूचित होती है। शुद्ध स्फटिक मणि में मैल छुपा हुआ नहीं रह सकता। यदि उसमें मैल छुपा हुआ रह जाय तो वह उस मणि के शुद्ध न होने के कारण ही रहेगा। इस दृष्टि से उन्होंने स्वयं सात दिन का उपवास करने का निश्चय किया और दोषी भाई और बहिन के प्रति अपने रोष का दमन करके उनके ऊपर दयावृष्टि की। इन सात दिनों के उपवास में मि० कैलेनबैक ने भी उनके साथ उपवास किया था। चूंकि वे गांधीजी के जीवन के एक मुख्य साथी थे, इसलिए उनके बहुत आग्रह करने पर गांधीजी ने उनको उपवास में सम्मिलित होने की स्वीकृति दे दी। ये सात दिन के उपवास नित्य के कार्य-क्रम में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न किये बिना ही पूरे हो गये।

इन सात दिनों के उपवास के लगभग ६ महीने के के बाद ही चौदह दिनों का उपवास करने का प्रसंग आ गया। यह प्रसंग मुझे तो एक छोटे से कारण से ही उत्पन्न हुआ प्रतीत हुआ। एक व्यक्ति के, जिसके लिए गांधीजी ने भारी जोखम उठाई, चरित्र और आचरण पर गांधीजी को बहुत विश्वास था। उस व्यक्ति का आन्तरिक जीवन बहुत ही मलिन मालूम हुआ। इस कारण उसके लिए उन्होंने प्रायचित्त किया और यह आशा बांधी कि दुर्बलता के कारण जो मलिनता उस भाई में आगई है इससे वह नष्ट हो जायगी। लेकिन अंत में गांधीजी को विश्वास हो गया कि उससे उस व्यक्ति की मलिनता तो नष्ट नहीं ही हुई उल्टे चालाकी से वह उन्हें धोखा दे रहा है। इससे गांधीजी को बड़ी निराशा हुई। जिससे वे बहुत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बड़ी आशा लगाये बैठे थे उसकी इस अधोगति का कारण उन्होंने स्वयं अपने को ही माना। इन चौदह दिनों के उपवास शुरू करने से काफी समय पहले से उनके हृदय में बहुत आघात होते रहते थे। हमारी दृष्टि में छोटा-सा अपराध भी उनके बहुत बड़े दुःख का कारण हो जाता और वे दिल की कमजोरी या मलिनता को तो जरा भी सहन नहीं कर सकते थे। वे दिन भी ऐसे ही थे; किन्तु जितने दुखदायी थे उतने ही अनुभवप्रद, आत्मनिरीक्षणपूर्ण और ज्ञानदायी भी थे। संवत १९७० की चैत्रबदी त्रयोदशी को उन्होंने अपने हृदय की वेदना इन शब्दों में प्रकट की थी—

"आज तक कोई भी दिन इस प्रकार की मानसिक वेदना के नहीं गए। आजकल मेरा बोलना, हंसना, खाना और कार्य करना एक यंत्र की भांति ही होता है। कुछ भी नहीं लिख सकता। ऐसा प्रतीत होता है मानों हृदय सूख गया है। इस समय मेरी वेदना का पार नहीं है। कितनी बार तो मैंने पेट में छुरी मार लेने की इच्छा होती है। कितनी ही बार दीवार से अपना सिर फोड़ लेने का विचार किया और कितनी ही बार इस संसार से निकल भागने का विचार किया। किन्तु पीछे यह विचार आया कि मूर्ख जीव! तू इतना पागल क्यों बन जाता है। यदि ऐसी मानसिक वेदना के समय भी तू मन का संतुलन नहीं रखेगा तो जो थोड़ा-सा ज्ञान तुझे मिला है वह तेरे किस काम आयगा। यह विचार करके मैं अपने इन दिनों को काट रहा हूं। तुम्हारे जो हितैषी हैं उनको यह घटना मुझे अभी कहनी हैं।·········देखो, भाई······ ने बड़ा भारी पाप किया है।

"मुझे जब यह मालूम हुआ तब विचार किया कि अपात्र के ऊपर विश्वास करके मैंने जो पाप किया है उसका प्राचश्चित्त मुझे करना चाहिए। पन्द्रह दिन के उपवास की प्रतिज्ञा लेते-लेते कुछ झिझका। मुझे बा का विचार आया (उस समय बा बहुत बीमार थीं)—मैं यदि पंद्रह दिन कुछ नहीं खाऊंगा तो उससे तो बा का मरण ही हो जायगा। इस भय से अभी तुरंत के लिए तो यह विचार स्थगित कर दिया, किंतु पीछे निश्चय किया कि·········को·········जाना ही चाहिए। वहां जा कर रहना ही उसका मुख्य धर्म है। यहां रहने में उसका कल्याण नहीं है। मैं नहीं जानता कि मेरे अंदर ऐसा क्या है। दूसरों के कथनानुसार, मुझमें इतनी निर्दयता है कि लोग मेरा मन रखने के लिए जी-तोड़ प्रयत्न करते हैं और न कर सकनेवाला काम भी करने का प्रयत्न करते हैं। और जब ऐसा काम करने की शक्ति नहीं रहती तब कृत्रिमता धारण कर मुझे धोखा देते हैं। श्री गोखले ने भी मुझे कई बार कहा है—"तुम्हारे अंदर इतनी कठोरता है कि आदमी कांप उठता है और वह डर के मारे या तुम्हारी इच्छा किसी प्रकार पूरी कर सके इस प्रयत्न में भिड़ा रहता है और अंत में कमजोर होकर उसे न कर पाने पर कृत्रिमता धारण करता है। यदि तुम्हारा काम हो तो मैं खुद भी, उसे पूरा करने की शक्ति न होने पर भी, उसे करने की जी-तोड़ मिहनत करता हूं।"

इस बीच हुआ यह कि एक दिन सुबह साढ़े दस बजे सब लोग भोजन के लिए बैठे थे, मैं और गांधीजी सबको परोस रहे थे। परोस कर मैं रसोईघर में गया। पीछे-पीछे गांधीजी भी आए और बोले—"उसने आज भयंकर असत्याचरण किया और मुझे कहना पड़ा कि फिर कभी जानबूझ कर असत्याचरण करोगे तो मुझे चौदह दिनों का उपवास करना पड़ेगा।" इस घटना को चौबीस घंटे बीते होंगे। वही भोजन करने और परोसने का समय और गांधीजी बोल उठे—"···ने गजब किया। आज भी उसने जान बूझ कर असत्याचरण किया। अब मुझे चौदह दिन के उपवास करने होंगे।"

मुझ पर तो मानो वज्रपात होगया। मैं स्तब्ध हो गया। तुरंत ही गांधीजी ने मुझे सचेत किया। हम दोनों के अलावा रसोईघर में और कोई नहीं था। बा बीमार थीं। गांधीजी ने मुझे कहा—'तुम भोजन कर लो फिर मगनलाल और छगनलाल को बुला लाओ।'

मैंने कहा—"मैं अभी बुला लाता हूं। मुझे अभी नहीं खाना है।" गांधीजी ने मुझे तुरंत रोका और बोले—"मेरा हुक्म है कि तुम खाना खाना खालो" तुमको किसी को इस विषय में विचार नहीं करना है। तुममें से किसी को मेरे साथ उपवास करके अपने नियमित कार्यक्रम को मंद करने या उसमें खलल डालने की जरूरत नहीं है। हमारे कार्यक्रम में जरा भी कमी नहीं आनी चाहिए। इसका ध्यान रखना चाहिए, इसलिए तुम खाने बैठो।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ने मुझे जबरदस्ती खाना खाने बिठाया; बल्कि यों कहना चाहिए कि मुझ पर जुल्म किया। मैंने दलील की—"लेकिन आप इस प्रकार जरा-जरा सी बातों में उपवास करें इसका क्या मतलब ? चौदह दिन का उपवास किसलिए ? हमारे पाप से आप क्यों उपवास करें। आपके हृदय की छाया इतनी शीतल है कि उसकी शीतलता में तो भयंकर विषैला नाग भी पलता है। उसके पाप से आप भूखों मरें यह कहां का न्याय ?" गांधीजी मेरे हृदय की पीड़ा देखकर हंसे और गंभीर भाव से बोले—

"हर कोई झूठ बोले और मुझे धोखा दे इसका मुझे दुःख नहीं होता। उसके लिए अपने को दोषी भी नहीं मानता। चौदह दिन का उपवास करने का जो मैंने निश्चय किया है वह किसीके पाप का प्रायश्चित्त करने के लिए नहीं बल्कि मैंने कल जो प्रतिज्ञा की थी कि 'यदि दूसरी बार इस प्रकार जानबूझ कर तुम असत्याचरण करोगे तो मैं चौदह दिन का उपवास करूंगा' इस प्रतिज्ञा को पूरा करने के लिए मुझे यह उपवास करना है। फिर जिसको मैं अपना समझता हूं, जिससे मैं बहुत आशा लगाये बैठा होऊं, जिसका मुझे बहुत अधिक विश्वास हो और जिसके लिए इतना जोखिम उठाया हो वह व्यक्ति असत्य का व्यवहार करके मुझे लगातार धोखा देता रहे इसमें तो मुझे अपना ही पाप दीपक की भांति स्पष्ट दिखाई देता है। यदि मुझमें पाप न होता तो ऐसे पापी के पाप में क्यों न देख सका ? पत्थर और हीरे का भेद जौहरी न कर सके तो वह जौहरी कैसा? मैं जिस व्यक्ति को अपना मानता हूं—अपने हृदय का प्रतिबिंबरूप समझता हूं, उसमें यदि असत्य है तो मुझमें भी असत्य होना ही चाहिए। यही मेरा जीवन है; इसीके लिए मैं जीवित रहता हूं। तुम्हें तो मुझे हिम्मत बंधानी चाहिए और सावधान होकर, यदि मैं दुर्बल हो जाऊं तो, मेरी सेवा करनी है और इस तरह से कार्य करना है जिससे हमारे दैनिक कार्य-क्रम में कोई खामी न आए। मेरे साथ उपवास करके मेरी कठिनाई बढ़ाना और मेरे उपवास में मुझे चिंतित करना यह तुम्हारा कर्तव्य नहीं है।"

मैं चुप हो गया। कुछ खाया न खाया और जाकर मगनलाल, छगनलाल और मि० वेस्ट आदि को बुला लाया। गांधीजी ने उनको अपना निश्चय सुनाया। ऊपर जैसी ही चर्चा फिर हुई; किंतु यह बात तो सभी जानते थे कि गांधीजी का निश्चय भीष्म की प्रतिज्ञा की भांति अटल होता है।

उन्होंने १४ दिन का उपवास आरंभ कर दिया। नीम के पत्तों के रस से शरीर की खोटी गर्मी शांत होकर वासनाएं दब जाती हैं, ऐसे किसी खयाल से गांधीजी ने उपवास करने से पहले यह संकल्प कर लिया था कि नीम के कोमल पत्ते दिन में दो बार निश्चित मात्रा में खायेंगे। इस प्रकार चार दिन बीते पर उसके बाद उनके पेट में असह्य दर्द होने लगा। इससे उन्होंने नीम के पत्ते तो खाना बंद कर दिया; किंतु फिर भी दर्द नहीं शांत हुआ। पांच दिन में ही गांधीजी इतने अशक्त दिखाई देने लगे जितने अशक्त वे चौदह दिन के उपवास के अंत में दिखाई देने चाहिए थे। इन चौदह दिनों में मैं हर समय उनके पास रहा और उनकी सेवा से अपने आपको भाग्यशाली बनाया।

इस उपवास के समाचार हमें किसीको नहीं बताने हैं, फिनिक्स के बाहर यह बात फैले नहीं, इस प्रकार की सूचना मैंने सबको कर दी थी। यदि बाहर से कोई मिलने के लिए आवे तो उसे भी यह बात अपनी ओर से न कही जाए, क्योंकि यदि यह बात बाहर फैले तो सारा दक्षिण अफ्रीका फिनिक्स में उमड़ पड़े और हाहाकार मच जाय। दक्षिण अफ्रीका में जहां खूब खा-पीकर आनन्द मनाने का आदर्श रखनेवाले मनुष्य रहते हैं, गांधीजी के चौदह दिन के उपवास की बात सुनकर स्नेहीजनों का फिनिक्स के लिए चल पड़ना स्वाभाविक ही है। इस प्रकार उपवास की बात को न फैलने देने से गांधीजी के उपवास शांति से पूरे हो गये। उपवास के अंतिम दिनों में तो उनसे चारपाई में से उठा तक नहीं जाता था, इतनी कमजोरी उनको आगई थी। उपवास पूरे हो गये।

इस अवसर पर मि० कैलेनबैक जोहान्सबर्ग में थे। उनको चार दिन बाद यह खबर मिली। वे इन चौदह दिनों के उपवास की बात सुनकर बेचैन हो गए। तुरंत ही गांधीजी को तार दिया और फिनिक्स के लिए रवाना हो गए। तार मिलने के दूसरे दिन चार बजे शाम की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गाड़ी से वह आने वाले थे। इसलिए दो-ढाई बजे गांधीजी चारपाई पर पड़े-पड़े ही बोले—'मेरे साथ जिनको स्टेशन चलना हो वे तैयार हो जायं। प्रेस और पाठशाला में काम करनेवाला कोई न आये।' यह कह कर वह चारपाई में से उठ खड़े हुए। हाथ में लाठी ले ली, चप्पल पहने और चल पड़े। मैं उनके साथ-साथ गया। स्टेशन पर पहुंचे ही थे कि गाड़ी आ गई। मि० कैलेनबैक गाड़ी मेंसे उतरे। गांधीजी को स्टेशन पर देखकर वह तो चकित रह गए। वह गांधीजी से गले मिले और बोले—"मैंने तो खयाल किया था कि आप अभी चारपाई में ही पड़े होंगे।" गांधीजी हंसते-हंसते बोले—"हां, था तो मैं चारपाई में ही, किंतु आप मुझे चारपाई पर पड़ा खयाल करके ही यहां दौड़े हुए आए यह मुझसे सहन नहीं हुआ। मेरे लिए इतनी चिंता क्यों? इतना मोह किसलिए? मैं तीन मील चलकर तुम्हें यह बताने के लिए ही आया कि मैं चारपाई में नहीं पड़ा हूं।"

मि० कैलेनबैक बहुत प्रसन्न हुए और बातें करते-करते आश्रम की ओर चले।

किंतु जो सदा ही आत्म-निरीक्षण में रत हो और जिसके हृदय में हर समय मंथन होता रहता हो उसका प्रत्येक क्षण अमूल्य होता है। इस दृष्टि से गांधीजी के लिए कौन-सा अवसर क्रांतिकारी निकल आएगा यह नहीं कहा जा सकता। किसी की ओछी वृत्ति या बाहरी दिखावे को देखकर उनको असीम दुख होता। उपवास वाली घटना के बाद फिर इसी प्रकार का कुछ देखने-सुनने पर गांधीजी ने शाम की प्रार्थना के बाद सबको संबोधन करके यह कहा—

"तुम लोग गीता के श्लोक ठीक तरह पढ़ लेते हो इससे मैं प्रसन्न होने वाला नहीं हूं। तुम इतिहास पढ़ते हो या नहीं, हिसाब करते हो या नहीं, संस्कृत पढ़ते हो या नहीं, इसकी मुझे कोई चिंता नहीं है। किंतु तुम संयम वृत्ति धारण करो यह आवश्यक है। मुझे इसकी आवश्यकता है। मैं मनुष्य का गुलाम होना पसंद कर लूंगा पर मन का गुलाम नहीं। मन का गुलाम होने जैसा अधम पाप कोई नहीं है। इसलिए इस बात को समझकर तुम अपने मन को वश में रखना सीखो। इसी स्थिति में तुम मेरे पास रह सकते हो, अन्यथा मुझे किसी की जरूरत नहीं है। मैं तुम लोगों को कुछ सिखाने का अभिमान नहीं करता। मेरे पास एक शिष्य है और उसीको सिखाना मेरा सबसे बड़ा काम है। उसको सिखाने से मैं आपका अथवा भारतवर्ष का अथवा मानव-जाति का भला कर सकता हूं। और वह शिष्य मैं स्वयं ही हूं। उसको मैं अपना मन कहता हूं। इस प्रकार सब अपने आपको अपना शिष्य बनावेंगे। वे ही यहां रहने के योग्य हैं। यह जीवन जिससे व्यतीत न हो सके वह यहां न रहे यही अच्छा है। वह यहां से चला जायगा तो मैं कहूंगा कि उसने ठीक किया। किंतु बिना समझे बूझे जड़ यंत्र की भांति कार्य करना पाप है। मैं यह नहीं चाहता।"[१]

१. **'नवजीवन प्रकाशन मंदिर' अहमदाबाद, से प्रकाशित गुजराती पुस्तक—'गांधीजी नी साधना' से।**

❋ ❋ ❋ ❋

"धार्मिक आन्दोलन की सफलता उसके समर्थकों की बौद्धिक शक्ति पर निर्भर नहीं करती। एक मात्र अध्यात्मिक शक्ति पर ही सफलता निर्भर करती है, और इस शक्ति के बढ़ाने में अनशन ही अत्यन्त सुन्दर साधन है। यह बात नहीं कि प्रत्येक उपवास से ऐच्छिक परिणाम निकल ही आय। जिन महापुरुषों ने धार्मिक आन्दोलन चलाये हैं उनका कहना है कि बौद्धिक, साम्पत्तिक तथा अन्य उन्नतियां आध्यात्मिक मूलधन से स्वयमेव आजाती है।" **—गांधीजी** (ह० से०, ५-५-३३)

❋ ❋ ❋ ❋

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(तीसरा उपवास)

मजदूरों के लिए

[फरवरी सन् १९१८ में अहमदाबाद की मिल के मजदूरों ने मंहगाई भत्ता बंद कर दिये जाने पर गांधीजी की सलाह से हड़ताल की थी। उस अवसर पर गांधीजी को उपवास करना पड़ा था।]

मजदूरों ने पहले दो हफ्ते बड़ी हिम्मत दिखलाई। शान्ति भी खूब रखी। वे रोज सभाओं में भी बड़ी संख्या में आते थे। मैं उन्हें रोज की प्रतिज्ञा का स्मरण कराता था। वे रोज पुकार-पुकार कर कहते थे, 'हम मर जायंगे; पर अपनी टेक कभी न छोड़ेंगे।'

किन्तु अन्त में वे ढीले पड़ने लगे और जैसे कि निर्बल आदमी हिंसक होता है, वैसे ही, वे निर्बल पड़ते ही मिल में जानेवाले मजदूरों से द्वेष करने लगे। मुझे डर लगा कि शायद ये उनपर कभी बल-प्रयोग न कर बैठें। रोज की सभा में आदमियों की हाजिरी कम हुई। जो आते भी, उनके चेहरों पर उदासी छाई रहती। मुझे खबर मिली कि मजदूर डिगने लगे हैं। मैं असमंजस में पड़ा, सोचने लगा कि ऐसे समय में मेरा क्या कर्तव्य हो सकता है। दक्षिण अफ्रिका के मजदूरों की हड़ताल का मुझको अनुभव था; मगर यह अनुभव मेरे लिए नया था। जिस प्रतिज्ञा के कराने में मेरी प्रेरणा थी, जिसका साक्षी मैं रोज ही बनता था वह प्रतिज्ञा कैसे टूटे, इस विचार को अभिमान कहा जायगा या मजदूरों और सत्य के प्रति प्रेम समझा जायगा।

सवेरे का समय था। मैं सभा में था। मुझे कुछ पता नहीं था कि क्या करना है; मगर सभा में ही मेरे मुंह से निकल गया—'अगर मजदूर फिर से तैयार न हो जायं और जब तक कोई फैसला न हो जाय तब तक हड़ताल जारी न रख सकेंगे तो मैं तबतक उपवास करूंगा।' वहां पर जो मजदूर थे वे हैरत में आ गये। अनुसूया बहिन की आंखों से आंसू निकल पड़े। मजदूर बोल उठे—'आप नहीं, हम उपवास करेंगे। हम आपको उपवास नहीं करने देंगे। हमको क्षमा कीजिए। हम अपनी प्रतिज्ञा पर कायम रहेंगे।'

मैंने कहा—'तुमको उपवास करने की कोई जरूरत नहीं है। यदि तुम अपनी प्रतिज्ञा का पालन करो तो यह काफी है। हमारे पास धन नहीं है। मजदूरों को भीख का अन्न खिलाकर हमको हड़ताल नहीं करनी है। तुम कहीं कुछ मजदूरी करके अपना पेट भरने के लायक कमा लो तो, चाहे हड़ताल कितनी ही लम्बी क्यों न हो तुम निश्चिन्त रह सकते हो और मेरा उपवास तो किसी तरह का फैसला होने से पहले छूटने का नहीं है।'

इस उपवास में एक दोष था। मैं यह लिख चुका हूं कि मिल-मालिकों के साथ मेरा मीठा सम्बन्ध था। इसलिए यह उपवास उनके हृदयों पर प्रभाव डाले बिना नहीं रह सकता था। मैं जानता था कि मैं एक सत्याग्रही के रूप में उनके विरुद्ध उपवास नहीं कर सकता। उनके ऊपर जो कुछ भी प्रभाव पड़े वह मजदूरों की हड़ताल का ही पड़ना चाहिए। प्रायश्चित्त उनके दोष के लिए नहीं था; बल्कि मजदूरों के दोष के लिए था। मैं मजदूरों का प्रतिनिधि था; इसलिए उनके दोष का प्रभाव मुझ पर भी पड़ता था। मालिकों से तो मैं सिर्फ विनय ही कर सकता था। उनके विरुद्ध उपवास करना तो बल-प्रयोग गिना जायगा। फिर भी मैं जानता था कि मेरे उपवास का प्रभाव उनके ऊपर पड़े बिना नहीं रह सकता और वह प्रभाव उनके ऊपर पड़ा भी; लेकिन मैं अपने को उससे रोक नहीं सकता था। ऐसा सदोष उपवास करना मेरा धर्म है—यह मैंने प्रत्यक्ष देखा। मैंने मालिकों को समझाया—'मेरे उपवास से आपको अपने मार्ग से जरा भी हटने की जरूरत नहीं है।' उन्होंने मुझ पर कड़वे-मीठे ताने भी मारे। उनको इसका अधिकार था।

इस हड़ताल के विरुद्ध अचल रहने में सेठ अम्बा-

(शेष पृष्ठ ३०९ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(चौथा उपवास)

बम्बई के दंगे के कारण

[प्रिंस आफ वेल्स के स्वागत-बहिष्कार को लेकर बम्बई में नवम्बर सन् १९२१ में सहयोगियों और असहयोगियों में झगड़ा हो गया। उसको रोकने के लिए गांधीजी ने शांति स्थापित होने तक उपवास करने का निश्चय किया। चार दिन बाद शांति हो जाने पर और नेताओं के आश्वासन देने पर गांधीजी ने उपवास तोड़ा। इस संबंध में गांधीजी ने निम्न वक्तव्य दिया था—सम्पादक]

: १ :

अच्छा और बुरा

बम्बई के दंगे के इन चार दिनों में मेरे पास अच्छ और बुरे दोनों तरह के संक्षिप्त विवरण आते रहे हैं। असहयोगी घायल हुए हैं, हिन्दू और मुसलमान पारसियों पर हमले कर रहे हैं, पारसी उनके ऊपर गोलियों की वर्षा कर रहे हैं, ईसाई खादी की टोपियां और खादी के कपड़े पहिनने वालों के ऊपर टूट पड़े हैं, हिन्दू और मुसलमान ईसाइयों के ऊपर हमले कर रहे हैं, इन खबरों के साथ-साथ ये अच्छी खबरें भी आरही हैं कि पारसी दूसरे पारसियों के हाथों से हिन्दुओं और मुसलमानों की जानें बचा रहे हैं। कुछ ईसाई भी हिन्दुओं और मुसलमानों को बचा रहे हैं। हिन्दू और मुसलमान, पारसी और ईसाई दोनों को आश्रय दे रहे हैं। असहयोगी अपनी जानों तक को जोखिम में डाल कर शांति की स्थापना के लिए प्रयत्न कर रहे हैं। ऐसी तीव्र और परस्पर-विरोधी भावनाओं की टक्कर में कुचल जाने का दुर्भाग्यपूर्ण अवसर मेरे सामने पहले कभी नहीं आया था और फिर भी ऐसी नाजुक स्थिति में मित्रों को डालना, उनको मौत के जबड़ों में ढकेलना और साथ ही अपने आपको मौत से बचाये रखना कितनी दुखदायिनी स्थिति थी।

ऐसे कठिन अवसर पर बस उपवास ही मेरा बाहरी सहारा और हार्दिक प्रार्थना ही मेरा आन्तरिक बल होता है। १७ तारीख को मुझे यह अनुभव हुआ मानों मेरी सारी शक्ति ही चली गई है। मेरे हृदय में विचारों का भारी संघर्ष हो रहा था। लोगों के झुंडों पर मेरा चिरस्थायी प्रभाव न होने का क्या कारण हो सकता है? मेरी अहिंसा की शक्ति कहां चली गई है? अब मेरा कर्तव्य क्या है? मैं हताहत लोगों को यह तो कह नहीं सकता था और कह भी कैसे सकता हूं—कि सरकार की सहायता लो। हमारे यहां पंचायतें भी नहीं जो फैसला करें। ऐसा कोई दिखाई नहीं देता जिसके पास मैं जाऊं और यह बात कहूं तथा जो बीच में पड़ कर शांति करा दे। मैं ऐसी टुकड़ी खड़ी नहीं कर सकता था और करना भी नहीं चाहता था जो शरीर-बल का मुकाबला शरीर-बल से कर के शान्ति को कायम रख सके। तो मैं अब उन लोगों को किसतरह सहायता पहुंचाऊं कि जिनकी उपद्रवियों की हिंसा से हानि हुई है? तब क्या मैं उन पारसियों या ईसाइयों की क्रोधाग्नि में जिनका क्रोधित होना बेजा नहीं है, भस्म हो जाऊं? किन्तु इससे तो उलटी खून की नदियां ही बह निकलेंगी। एक सिपाही की हैसियत से तो मुझको किसी भी अनिवार्य संकट के आने पर उससे मुंह मोड़ लेना उचित नहीं है; लेकिन दूसरी दृष्टि से मेरा अन्धे होकर अपनी गर्दन कटवा देना भी ठीक नहीं है।

तब मुझको क्या करना उचित है? आखिर इस तरह सोचते-सोचते यह उपवास मेरी सहायता के लिए आया और इसने मेरी आत्मा को सान्त्वना दी। अगर मनुष्य के हाथों से मरना मेरे लिए उचित नहीं है तो जबतक मेरी अर्जी प्रभु के सामने मंजूर न हो तब तक अनशन व्रत लेकर मुझे ईश्वर से यह प्रार्थना करनी चाहिए कि हे प्रभु! तू इस शरीर को ले ले। मुझ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जैसा दिवालिया अन्य क्या काम कर सकता है ? मैं लोगों की निर्दोषिता से लाभ नहीं उठा सकता। अब तो मुझको किसी न किसी तरह बिगड़ी हुई साख फिरसे बनानी पड़ेगी या उसको बनाने का प्रयत्न करने में अपनी जान दे देनी होगी। अब तो मुझे ईश्वर से ही मांगना चाहिए जिससे मैं उसका काम चला सकूं। मैं ऐसा तो उसके सामने नम्र होकर, उसके सामने साष्टांग नमस्कार कर के और जब तक मेरी प्रार्थना स्वीकार न हो तब तक उसका दिया हुआ अन्न खाने से इन्कार करके ही कर सकता हूं। मुझे उसको हजार तरह से दिखा देना चाहिए कि मैं इसके लिए व्याकुल हूं और उससे यह प्रार्थना करनी चाहिए कि हे परमात्मा ! अगर मैं तेरा काम करने के योग्य सिद्ध नहीं हुआ हूं तो तू मुझे अपने पास वापिस बुला ले और मेरी योग्यता और अपनी इच्छा के अनुसार मुझको नये सिरे से बना। यह अनशन व्रत मैंने इसीलिए स्वीकार किया है। मेरे साथियों को चोटें आई हैं या उपद्रवी घायल हो रहे हैं--ये खबरें अब मुझे परेशान नहीं करतीं। मेरा तो एकमात्र सहारा मेरी अपनी अहिंसा ही है। अगर वह असर नहीं कर सकती तब भी मुझे इसके लिए चिन्ता करनी उचित नहीं। भारत के दूसरे भागों में हजारों लोग मरते हैं। उनकी मृत्यु से मुझको दुःख भी होता है; लेकिन मैं इससे परेशान नहीं होता। इस मामले में जो कुछ मैं जानता हूं अगर मैंने वही किया है तो उसके बाद उसके लिए मेरा चिन्तित और क्रुद्ध होना अनावश्यक है। इसके अलावा यह उपवास मेरे लिए प्रायश्चित्त, आत्मशुद्धि और भूल का परिमार्जन सब कुछ हो गया है। यह कार्यकर्ताओं को एक चेतावनी भी है कि वे इस संग्राम में मेरे साथ खिलवाड़ न करें। इस युद्ध में केवल वे लोग ही सम्मिलित रहें जो सच्चे हृदय से अहिंसा के कायल हों। ऐसे सच्चे और पक्के कार्यकर्ता यद्यपि इने-गिने ही होंगे तो भी उनसे यह लड़ाई बेखटके और किसी उलझन के बिना चलती रह सकेगी; किन्तु यदि कार्यकर्त्ता अच्छे और सच्चे न हों तो उनकी संख्या बहुत होने पर भी उनसे इस आन्दोलन को हानि ही पहुंचेगी। यह उपवास अन्त में जल्दी से जल्दी शांति स्थापित कराने में भी सहायक सिद्ध होगा।

(हिं० न०, २७-११-२१)

(पृष्ठ ३०७ का शेष)

लाल सबसे आगे थे। उनकी दृढ़ता आश्चर्यजनक थी। उनकी शुद्ध-हृदयता मुझको पसन्द आई। उनके विरुद्ध लड़ना मुझको प्रिय लगा। इनके जैसे अगुवा जहां विरोधी पक्ष में हो, वहां उपवास के द्वारा उन पर पड़ने वाला बुरा असर मुझको खटका। फिर मेरे ऊपर उनकी पत्नी सरला देवी का सगी बहिन के समान प्रेम था। मेरे उपवास से होने वाली उनकी बेचैनी मुझसे देखी नहीं जाती थी। मेरे पहले उपवास में तो अनुसूया बहिन और दूसरे कई मित्र तथा कुछ मजदूर शामिल हुए। उनको अधिक उपवास करने की जरूरत नहीं है--यह मैं उनको मुश्किल से समझा सका। इस तरह चारों ओर का वातावरण प्रेममय बन गया। मिल मालिक तो केवल दया की भावना से ही समझौता करने के रास्ते ढूंढ़ने लगे। अनुसूया बहिन के घर उनकी सभाएं होने लगीं। श्री आनन्दशंकर ध्रुव भी बीच में पड़े। अन्त में वह पंच चुने गये और हड़ताल समाप्त हो गई। मुझे तीन ही दिन उपवास करना पड़ा।

(आत्मकथा, भाग ५, अध्याय २२)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

: २ :

उपवास की समाप्ति

गांधीजी ने अपना उपवास सहयोगियों, असहयोगियों, हिन्दुओं, मुसलमानों, ईसाइयों और पारसियों के एक समूह के सामने समाप्त किया। हर एक जाति के प्रतिनिधि ने सद्भावना प्रकट करने के लिए एक भाषण दिया। कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्य भी मौजूद थे। गांधीजी ने उपवास समाप्त करने के पहले निम्नलिखित बयान दिया—

मित्रो !

इस छोटी सी सभा में हिन्दुओं, मुसलमानों, पारसियों और ईसाइयों को एक जगह इकट्ठा देखकर मुझे अपने हृदय में बड़ी प्रसन्नता होती है। मुझे आशा है कि हमारा आज सुबह का यह फलाहार हमारी स्थायी मित्रता का चिन्ह होगा। यद्यपि मैं स्वभावतः आशावादी हूं, लेकिन मुझे शेखचिल्ली के मंसूबे बांधने की आदत नहीं है। इसलिए इस सभा से मैं धोखा नहीं खा सकता। अगर हम लोग, जो यहां इकट्ठे हुए हैं, लगातार सब जातियों के बीच में मेल-मिलाप कराने का प्रयत्न करेंगे तो हमारी स्थायी मित्रता की आशा भी पूरी हो सकती है। आपके आश्वासन देने पर ही मैं अपना उपवास समाप्त कर रहा हूं। इन चार दिनों में जो अगणित मित्र मेरे पास बने रहे हैं, मैं उनका प्रेम भी भूला नहीं हूं। मैं सदा उनका कृतज्ञ रहूंगा। इन कुछ दिनों में मुझे जो शांति मिली है उसके बाद मैं अब फिर इस तूफानी समुद्र में कूद रहा हूं। मैं आपको विश्वास दिलाता हूं कि यद्यपि मेरे कानों में दुःख-भरी बातें पड़ती रही हैं, किन्तु फिर भी पेट खाली होने के कारण मुझे शांति मिली है। मैं जानता हूं कि उपवास पूरा करने के बाद मुझे यह शांति न मिल सकेगी। मेरा हृदय ऐसा है कि दूसरे लोगों के दुःखों से वह पिघल जाता है। और जब उस दुःख से उन्हें मुक्त करने का कोई उपाय मुझे नहीं मिलता है तो मैं दीर्घकाल से खोये हुए मित्र की भांति मृत्यु से आलिंगन करने के लिए बेचैन हो जाता हूं। इसलिए मैं यहां मौजूद अपने मित्रों को चेतावनी देता हूं कि अगर बम्बई में सच्ची शांति कायम नहीं होती है और वहां फिर झगड़े होने लगते हैं और यदि उनके फलस्वरूप मुझे इससे भी कठोर अग्नि-परीक्षा में पड़ने के लिए विवश होना पड़ता है तो उनको न ताज्जुब करना चाहिए और न परेशान होना चाहिए। यदि शांति स्थापित होने में उन्हें कोई संदेह है, यदि हर एक जाति के हृदय में अब भी कटु भावना और संदेह है और यदि हम अब भी पिछली भूलों को भूलने और क्षमा करने के लिए तैयार नहीं हैं, तो मैं इस उपवास को तोड़ने के लिए न दबाया जाना ही पसंद करूंगा। इसको मैं सच्ची मित्रता की कसौटी समझूंगा।

मेरी राय में इस सभा की महत्ता इस बात में है कि एक ईश्वर के पूजक हम लोग अपने मतभेदों के बावजूद आज इस निर्दोष भोजन में भाग लेने के लिए यहां इकट्ठे हुए हैं, हम आज अपने उन मतभेदों को कम करने के लिए इकट्ठे नहीं हुए हैं—निश्चय ही अपने प्यारे सिद्धान्त का परित्याग करने के लिए तो हर्गिज नहीं—लेकिन हम यह दिखाने के लिए इकट्ठे हुए हैं कि हम अपने सिद्धान्तों के प्रति सच्चे रह सकते हैं और फिर भी हमें एक दूसरे के प्रति दुर्भावना रखने की जरूरत नहीं। ईश्वर हमारे प्रयत्न को सफल करे।[१]

१. श्री. आनंद टी. हिंगोरानी द्वारा संपादित 'गांधी सीरीज़' 'भाग ३ पृष्ठ ८१' से अनुवादित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(पांचवां उपवास)

हिन्दू-मुस्लिम एकता के लिए

[१९२४ के शुरू में गांधीजी के जेल से छूटने के समय देश की स्थिति बड़ी नाजुक थी। परिवर्तन वादियों और अपरिवर्तन वादियों में कौंसिल प्रवेश और रचनात्मक कार्य को लेकर जोरों का संघर्ष चल रहा था। हिन्दु मुसलमानों में खाई बढ़ती ही जाती थी। देश में चारों ओर दोनों जातियों में दंगे हो रहे थे। इस अंतिम स्थिति से गांधीजी के हृदय को बड़ी वेदना होती थी। समस्या के सुलझाने का कोई रास्ता नहीं सूझ रहा था। अंत में उपवास के रूप में इसकी दवा हाथ लग गई। गांधीजी ने यह २१ दिन का उपवास दिल्ली में १७ सितंबर १९२४ को प्रारंभ किया था।—संपादक]

मेरा स्पष्टीकरण

इन दिनों देश में जो दुर्घटनाएं हो रही हैं—वे मेरे लिए असह्य सिद्ध हुई हैं और इस समय की मेरी बेबसी तो मेरे लिए और भी असह्य हो रही है।

मेरा धर्म मुझे कहता है कि जब किसी के संमुख कोई संकट उपस्थित हो और वह उसे न हटा सके तो उसको उपवास और प्रार्थना करनी चाहिए। अपने निकटतम आत्मीय-जनों के सम्बन्ध में भी मैंने ऐसा ही किया है।

अब तो यह भी स्पष्ट है कि मेरे कुछ भी लिखने या कहने से हिंदुओं और मुसलमानों में एकता नहीं हो सकती। इसलिए मैं आज से (१७ सितंबर से) इक्कीस दिन का उपवास प्रारम्भ करता हूं। वह ८ अक्टूबर बुधवार को पूरा होगा। यह अनशन प्रायश्चित्त के रूप में भी है और प्रार्थना के रूप में भी। यदि यह केवल प्रायश्चित्त के रूप में ही होता तो इसको सर्वसाधारण के सामने प्रकट करना आवश्यक न होता। इस बात को प्रकट करने का केवल एक ही प्रयोजन है। मुझे आशा करनी चाहिए कि मेरा यह प्रायश्चित्त हिन्दुओं और मुसलमानों के लिए—जो आजतक आपस में मेल-मिलाप से काम करते आये हैं—आत्मघात न करने के लिए एक कारगर प्रार्थना हो जायगी। मैं तमाम जातियों के नेताओं से, अंग्रेजों तक से—विनीत प्रार्थना करता हूं कि वे इन झगड़ों को मिटाने के लिए, जो धर्म और मानवता के लिए लांछन-स्वरूप हैं, एक स्थान में इकट्ठे हो कर विचार करें। आज तो ऐसा ही प्रतीत होता है मानों हमने ईश्वर को सिंहासन से उतार दिया है। आइए, हम उसको फिर अपने हृदयों के सिंहासन पर अधिष्ठित करें। (हिं० न०, २१-९-२४)

मेरा उपवास

मैं पाठकों को यह विश्वास कराना चाहता हूं कि मैंने यह उपवास बिना सोचे-समझे आरम्भ नहीं किया है। सच पूछिए तो जब से असहयोग का जन्म हुआ है, तब से ही मेरा जीवन एक बाजी हो रहा है। मैंने आंखें बंद करके उसमें हाथ नहीं डाला। इसमें जो खतरे हैं उनके सम्बन्ध में काफी चेतावनियां मुझको मिली थीं, मैं अपना कोई काम बिना ईश्वर की प्रार्थना किये नहीं करता। मनुष्य के स्वभाव में ही भूलें करना सम्मिलित है—वह कभी निर्भ्रान्त नहीं हो सकता। वह जिसको अपनी प्रार्थना का उत्तर समझता है—यह सम्भव है कि वह उसके अहंकार की प्रतिध्वनि हो। निर्भ्रम मार्ग-दर्शन के लिए मनुष्य का अन्तःकरण पूर्णतः निर्दोष और दुष्कर्मों के धरातल से ऊंचा उठा हुआ होना चाहिए। मैं ऐसा दावा नहीं कर सकता। मेरी आत्मा तो भूलती-भटकती, गिरती-पड़ती और उठती और प्रयत्न करती हुई अपूर्ण आत्मा है इसलिए मैं अपने ऊपर और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो मेरे अपने हैं उनके ऊपर प्रयोग करके ही आगे बढ़ सकता हूं। मैं यह मानता हूं कि परमात्मा एक है और इसीलिए यह मानव जाति भी एक ही है। यदि हमारे शरीर अलग-अलग हैं तो इससे क्या हुआ? हमारे शरीर में आत्मा तो एक ही बसती है। सूर्य की किरणें परिवर्तन से अनेक दिखाई देती हैं; किन्तु उनका आधार, उद्गम एक ही है, इसलिए मैं अपने आपको पापी से पापी मनुष्य से भी अलग नहीं मान सकता और सज्जनों के साथ मेरी एकता से भी इन्कार नहीं किया जा सकता। मैं ऐसी स्थिति में, चाहे चाहूं या न चाहूं अपने तमाम सजातीय मानवों को अपने प्रयोग में सम्मिलित किये बिना नहीं रह सकता। प्रयोग किये बिना भी मेरा काम नहीं चल सकता। जीवन को प्रयोगों की एक अन्तहीन माला ही समझना चाहिए। मैं जानता था कि असहयोग एक जोखिम-भरा प्रयोग है। लेकिन असाध्य भीषण रोग की चिकित्सा भी कठोर ही करनी होती है। अराजकता तथा उससे भी बड़ी बुराइयों को दूर करने के लिए शांतिपूर्ण असहयोग के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय ही नहीं था; पर चूंकि वह शांतिपूर्ण था मुझे अपनी जिन्दगी तराजू पर रख देनी पड़ी। जो हिन्दू और मुसलमान दो वर्ष पहले प्रत्यक्ष मिलजुलकर कार्य करते थे वे ही अब कुछ जगह कुत्तों और बिल्लियों की तरह लड़ रहे हैं। इससे यह बात भली भांति स्पष्ट हो जाती है कि उनका यह असहयोग शान्तिपूर्ण नहीं था। मैंने बम्बई, चौरी-चौरा तथा दूसरे छोटे-बड़े अवसरों पर इसके लक्षण देख लिये थे। मैंने उन अवसरों पर प्रायश्चित्त भी किया और जिन बातों को लेकर वह किया गया उनपर उसका प्रभाव भी पड़ा; किन्तु हिन्दुओं और मुसलमानों के इन उपद्रवों का तो खयाल भी नहीं हो सकता था, जब मैंने कोहाट की दुर्घटना का समाचार सुना तो वह मेरे लिए असहनीय हो गया। साबरमती से दिल्ली को रवाना होने से पूर्व सरोजनीदेवी ने मुझको लिखा था कि शान्ति को क़ायम रखने के लिए भाषणों और उपदेशों से काम न चलेगा। आपको जरूर कोई कारगर औषधि खोज निकालनी चाहिए। उन्होंने यह जिम्मेदारी मेरे ऊपर डाली। यह भी उचित ही था। क्या मैं लोगों में इतनी जीवन-शक्ति उत्पन्न करने का साधन नहीं बना हूं? अब यदि वह जीवन-शक्ति आत्मघातकारी होती हो तो उसको आत्मघातकारी होने से रोकने के लिए उपाय भी मुझे ही खोजना उचित है। मैंने उनको उत्तर में लिखा कि यह उपाय तो मुझे केवल कठोर परिश्रम से ही मिल सकता है। कोरी प्रार्थना व्यर्थ आडम्बर होगी। मैं उस समय यह बिलकुल न जानता था कि वह औषधि लम्बे उपवास के रूप में होगी। इतने पर भी यह उपवास मुझे इतना लम्बा नहीं मालूम होता जिससे मेरी व्यथित आत्मा को शान्ति मिल सके। क्या मैंने गलती की है? क्या मैंने धीरज से काम नहीं लिया है? क्या मैंने बुराई को संहन कर लिया है? मुझ से चाहे जो हुआ हो; किन्तु मैं तो अपने सामने जो युद्ध देखता हूं बस उसको ही जानता हूं। यदि उन लोगों ने जो आज लड़ रहे हैं सच्ची अहिंसा और सत्य को समझा होता तो रक्तपात पूर्ण संघर्ष जो आज हो रहा है, असम्भव होता। इसमें कहीं-न-कहीं मेरी जिम्मेदारी भी जरूर है।

अमेठी, संभल और गुलबर्गा की दुर्घटनाओं से मेरा हृदय बहुत अधिक कांप गया था। मैं अमेठी और सम्भल के हिन्दू और मुसलमान मित्रों के द्वारा लिखी हुई रिपोर्टें पढ़ चुका था। मैं वह वृत्तांत भी पढ़ चुका था जिनको उन हिन्दू और मुसलमान मित्रों ने मुझको भेजा था जो गुलबर्गा गये थे। मैं घोर वेदना से छटपटा रहा था; लेकिन उसका कुछ भी उपाय मेरे पास न था। कोहाट के समाचारों से मेरे हृदय का वह सुलगता हुआ ढेर भभक उठा। कुछ न कुछ करना जरूरी था। मैंने दो रातें बेचैनी और बेकरारी में काटीं। अन्त में बुधवार को उसकी औषधि भी मिल गई 'बस मुझको प्रायश्चित करना चाहिए।' हम सत्याग्रह-आश्रम में रोज सुबह की प्रार्थना के समय शिव से कहते हैं—

'करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा,
श्रवणनयनजं वा मानसं वाऽपराधम्।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत् क्षमस्व,
जय जय करुणाब्धे श्रीमहादेव शम्भो॥'

मेरा प्रायश्चित्त एक क्षत-विक्षत और विदीर्ण हृदय की प्रार्थना है कि हे परमात्मा! तू अनजान में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किये हुए मेरे पापों को क्षमा कर। यह उन हिन्दुओं और मुसलमानों के लिए एक चेतावनी है जो मेरे प्रति प्रेम-भाव प्रकट किया करते हैं। यदि वे वास्तव में मेरे प्रति प्रेम-भाव रखते हैं और यदि मैं वास्तव में उसका पात्र हूं तो वे मेरे साथ अपने हृदयों में से ईश्वर को निकाल बाहर करने के घोर पाप का प्रायश्चित्त करें। एक दूसरे के धर्म को गालियां देना, बिना सोचे समझे वक्तव्य प्रकाशित करना, असत्य बोलना, निरपराध लोगों के सिर फोड़ना, मन्दिरों या मस्जिदों को तोड़ना अवश्य ही ईश्वर को न मानना है। हमारी इस 'यादवी' को दुनिया के लोग, कुछ दुखी होकर और कुछ प्रसन्न होकर देख रहे हैं। हम शैतान के वशीभूत हो गये हैं। यह धर्म का कोई लक्षण नहीं है—चाहे आप उसको किसी भी नाम से पुकारें। हिन्दुओं और मुसलमानों के लिए प्रायश्चित्त की विधि उपवास करना नहीं है; बल्कि अपने पैर पीछे हटाना—अपनी भूल को सुधार लेना है। एक मुसलमान के लिए वास्तविक प्रायश्चित्त यह है कि वह अपने किसी भी हिन्दू भाई के प्रति अपने हृदय में कोई दुर्भाव न रखे और एक हिन्दू के लिए भी यही वास्तविक प्रायश्चित्त है कि वह किसी भी मुसलमान भाई के प्रति कोई दुर्भाव न रखे।

जब कोई मनुष्य ईश्वर से अपना हिसाब कर लेना चाहता है तो वह किसी तीसरे से सलाह करने के लिए नहीं जाता और न उसको किसी तीसरे से सलाह करनेके लिए जाना ही चाहिए। यदि उसको उसके सम्बन्ध में कुछ सन्देह हो तो अवश्य सलाह करनी चाहिए। परन्तु मुझे तो इसकी आवश्यकता के सम्बन्ध में रत्ती भर भी संदेह नहीं था। मेरे मित्र मुझको उपवास से रोकना अपना कर्तव्य समझते हैं। ऐसी बातों में व्यक्तिगत सलाह या वाद विवाद की गुंजाइश नहीं होती। यह तो हृदय की व्याकुलता की बात है। जब राम ने अपने कर्तव्य को पूरा करने का निश्चय कर लिया तब न तो वह अपनी पूज्य माता के रुदन-क्रन्दन से अपनी प्रतिज्ञा से पीछे हटे, न गुरु के उपदेश से और न प्रजा की विनती से। उन्होंने इस खयाल से भी अपना पग पीछे नहीं हटाया कि उनके वन जाने से उनके पूज्य पिता की मृत्यु हो जायगी। ये बातें तो क्षणिक हैं। यदि राम ने ऐसे मोह के अवसरों पर अपने हृदय को वज्र न बना लिया होता तो हिन्दू धर्म में धर्म का अंश बहुत अधिक न रह जाता। वे यह जानते थे कि यदि मुझको मानव-जाति की सेवा करनी है और भावी पीढ़ियों के लिए आदर्श बनना है, तो ऐसी तमाम यंत्रणाओं को सहन करना ही होगा।

मुझे सर्वसाधारण से कृतज्ञतापूर्वक यह बात कहनी चाहिए कि मुहम्मदअली के घर पर जैसा स्वागत-सत्कार मेरा हो रहा है वैसा स्वागत-सत्कार मेरा कहीं नहीं हुआ होगा। मेरी हर जरूरत का खयाल पहले से रखा जाता है। उनके घर के प्रत्येक व्यक्ति के हृदय में सबसे अधिक खयाल इस बात का रहता है कि वे किस भांति मुझको और मेरे साथियों को सुख दे सकें। डॉ० अन्सारी और डॉ० अब्दुल रहमान मेरे निजी डाक्टर ही बन गये हैं। मुझे अपने जीवन में अनेक सुखद अवसर प्राप्त हुए हैं। यह अवसर उनमें से किसी से भी कम सुखद नहीं है।

मैं इन दोनों जातियों के बीच संधि का साधन बन जाने का प्रयत्न कर रहा हूं। यदि आवश्यकता हो तो मैं इस बात के लिए लालायित हूं कि अपना रक्त दे करके भी दोनों के बीच मेल करा दूं। मेरा धर्म मुझको सब धर्मों पर समान प्रेम रखना सिखाता है। ईश्वर इसमें मेरी सहायता करे। दूसरी बातों के अतिरिक्त मेरे उपवास का एक उद्देश्य यह भी है कि मैं उस समभावपूर्ण निस्स्वार्थ प्रेमभाव को प्राप्त कर सकूं।

(हिं० न०, २८–९–२४)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अमृतौषधि

(श्री महादेव देसाई)

गांधीजी के उपवास का आज दूसरा सप्ताह पूरा होता है। अब शरीर कुछ कृश, परंतु कान्ति पूर्ववत् ही तेजस्वी और विशेष सौम्य मालूम होती है। दूसरे सप्ताह में उनका खुद उठकर नहाना-धोना और जीना उतरना बन्द हो गया है। अब पलंग पर ही दिन-रात लेटे रहते हैं। सिर्फ कातने के लिए संकल्प-बल का उपयोग होता हुआ दिखाई देता है। डाक्टरों ने चरखा छोड़ देने की सिफारिश की थी; पर अत्यंत आज्ञापालक रोगी की तरह बर्ताव करनेवाले गांधीजी ने इस बात में डाक्टरों को चुनौती दी। आध घण्टा कातने के बाद भी थकावट नहीं दिखाई दी, उल्टा नाड़ी की गति और भी अच्छी दिखाई दी। तब उन्हें कहना पड़ा कि यह तो आपके लिए एक रसायन ही है।

अशक्ति में दूसरा अपवाद है लिखने की शक्ति का। इसमें भी डाक्टरों को संकल्प-शक्ति ही काम करती दिखाई दी। डाक्टरों की मुमानियत होते हुए भी दूसरे सप्ताह में उन्होंने कम लिखाई नहीं की। एकता-परिषद के सदस्यों के नाम उन्होंने एक लंबा खत लिखा। उसी दिन डाक्टरों ने देखा कि वे इन लेखों के द्वारा कठोर तप करते हुए भी सबको अमृतौषधि दे रहे हैं। 'नवजीवन' के पाठक को लिखा लेख, 'यंग इंडिया' के लिए लिखा छोटा-सा लेख तथा नित्यकर्म की नियमितता से लिखे पत्रों को जो जानते हैं वे इस अमृतौषधि को परख सकते हैं। वह बैठ नहीं सकते, पर लेटे हुए तकिये के सामने कागज रखकर लिखते हैं।

सोमवार को सदा की तरह डॉ० सेन के यहां मूत्र परीक्षा के लिए गया। उसमें पहले से ही कुछ जहरीले पदार्थ मालूम होते थे, लेकिन वे घबराहट पैदा करने लायक न थे। सोमवार को उनकी मिकदार बड़ी भयजनक मालूम हुई। चारों ओर चिन्ता की छाया फैल गई। हकीमजी बीमार थे। वह परिषद में भी न जा पाये थे, यह खबर सुनते ही गांधीजी के पास दौड़े आये। हकीमजी और डाक्टरों का मत था कि गांधीजी कुछ शक्कर लें तो जहरीले पदार्थ निकलना बन्द हो जाय। हकीमजी से पहले ही देशबन्धु दास और श्रीमती वासंती देवी वहां आ पहुंचे थे। सोमवार मौनवार ठहरा। कौन किस तरह उनसे दलील करता? फिर भी हकीमजी ने उन्हें खूब समझाया। तब गांधीजी ने उर्दू में लिखकर जवाब दिया—'मेहरबानी करके कल तक ठहर जाइए। मैं कल सब सुनाऊंगा।'

हकीमजी कहते हैं—'आप तो सुनावेंगे, लेकिन हम सुनाना चाहते हैं और आपको सुनना ही होगा।' गांधीजी हंस रहे थे। आखिर फिर उर्दू में लिखा—'खुदा करेगा तो कल पेशाब में कुछ नहीं होगा।' हकीमजी जोर से हंस के बोले—'आप तो वली हैं, महात्मा हैं, इसलिए यह कह सकते हैं। मैं तो तबीब हूं। मुझे कैसे यकीन हो सकता है?' गांधीजी फिर हंसे। हकीमजी ने खुद ही कहा—'अच्छा मैं कल सुबह आऊंगा।' हकीमजी पर विजय प्राप्त करके गांधीजी मजे में सो रहे थे कि डॉक्टर आये। डॉ० अन्सारी का चेहरा गम्भीर था। वह इस निश्चय से आये थे कि आज तो गांधीजी को जरूर दवा लेने पर मजबूर करेंगे। उनके कुछ कहने के पहले ही गांधीजी ने मीठा उलाहना दिया—'आपने यह क्या दौड़-धूप लगाई है? मूत्र के विश्लेषण से इतनी चिन्ता ही क्या है, जबकि और बातों में मेरी हालत उम्मीद से ज्यादा अच्छी है। 'डॉक्टर अब्दुल रहमान कहते हैं—'हां, हम मानते हैं कि हालत अच्छी है। लेकिन जहर की मिकदार इतनी ज्यादा है कि यदि वह जरा भी बढ़ जाय तो दूसरी तमाम अच्छी बातें बेकार हो जायं। उस समय नाड़ी अच्छी चलती रहेगी। दिल की धड़कन ठीक-ठीक होगी, श्वासोच्छ्वास भी ठीक होगा, फिर भी दिमाग पर इतना असर हो सकता है कि हम कुछ न कर पायेंगे।' डॉक्टर अन्सारी समझाने लगे—'मैं आपसे कह देता हूं कि मैं स्वभावतः घबड़ा जाने वाला आदमी नहीं हूं। सब लोग इस बात को मानेंगे। पर हम तीन-चार दिनों से लगातार आपकी हालत देख रहे हैं। जिस चीज की हमें शिकायत है यदि वह दिन-दिन बढ़ती जाती है, कम नहीं होती।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वह इसी तरह बढ़ती रहे तो हम हाथ मलते रह जायेंगे अब उसे बढ़ने देने की गुंजाइश नहीं।'

गांधीजी ने शान्ति के साथ लिखा--'ठीक, पर अब कल तक राह देखनी चाहिए। कल की परीक्षा का फल देखकर फिर हम लोग चर्चा करेंगे।'

डॉ० अन्सारी—'पर आप तो वचन दे चुके हैं कि यदि डाक्टरों को खतरा मालूम हो तो मैं उपवास तोड़ दूंगा। हम आपको उपवास तोड़ने को तो कहते ही नहीं हैं। सिर्फ एक चम्मच दवा लीजिए जिससे जहर फैलता हुआ रुक जाय। हम ऐसी तजवीज करेंगे कि जिससे दवा के द्वारा आपके शरीर को कुछ भी पोषण न मिले—अर्थात् दवा इतनी थोड़ी तादाद में देंगे कि आपके उपवास का असर कम न होगा। पर कल तक रुकने की बात नहीं हो सकती। हम कितनी जोखिम लें? अब तो हद हो गई है।' डा० अन्सारी के शब्दों में जो करुणा, प्रेम-भाव और ममत्व था उसका वर्णन नहीं किया जा सकता। जो उस समय उनकी मुखाकृति देखता वही जान सकता है। गांधीजी ने जवाब दिया—'पर आज रात को तो मैं शक्कर भी नहीं ले सकता, क्योंकि आप जानते हैं कि शाम हो जाने के बाद कुछ न खाने की मेरी दूसरी प्रतिज्ञा है। मुझे आशा है कि कल की मूत्र-परीक्षा आप लोगों को चिन्ता से मुक्त कर देगी।'

अनेक प्रतिज्ञाओं का कवच धारण करनेवाली आत्मा के साथ अधिक दलील करना कठिन होता है। फिर भी डॉ० अन्सारी डिगे नहीं, बोले–'अच्छा हम मुंह के जरिये दवा न देंगे। इंजेक्शन के द्वारा नस के रास्ते देने से भी असर वही होगा। इससे आपकी प्रतिज्ञा भी न टूटेगी। कल से आज जहर की मिकदार बढ़ गई है, इसीसे हम रात का विश्वास नहीं कर सकते।'

गांधीजी ने फिर यकीन दिलाया--'रात के लिए आप बेफिक्र रहिए। हकीमजी भी कल मूत्र-परीक्षा होने तक ठहरने का वचन दे गये हैं।'

डॉ० अन्सारी—'पर हम आपको १५ दिन से देख रहे हैं? हकीमजी नहीं देखते हैं। इस बारे में मैं हकीमजी की नहीं सुनूंगा। मुझे आपकी तबियत का हाल मालूम है। उन्होंने तो आज ही नब्ज देखी है।'

फिर गांधीजी ने लिखा--'पर आज तो पेशाब भी कम हो रहा है। कल देखिएगा, जहर भी कम मिलेगा।'

एक ओर डॉक्टरों को गांधीजी के दिमाग पर जोर न डालने का खयाल था, दूसरी ओर था खतरे का खयाल। पर इस आशा से कि कहीं भगवान करे गांधीजी मान जायं, डॉ० रहमान बोले—'मैं यह नहीं कहता कि कल की जांच का नतीजा अच्छा न हो सकेगा। क्योंकि आपने तो 'साइन्स' के भी छक्के छुड़ा दिये हैं। हमें जिन-जिन लक्षणों का डर था वह एक भी नहीं दिखाई देता। आपके बारे में तो हमारा किताबी ज्ञान गलत साबित हुआ है। हम तो ठहरे मामूली आदमी, मामूली आदमियों का इलाज करने वाले। उन्हीं के हिसाब से आपकी परीक्षा करने में जोखिम कम है। हम आपसे दरख्वास्त करते हैं कि आप हमारी जिम्मेदारी पर खयाल कीजिए।'

इस प्रेम के अधीन हो जायं या अविचल रहें, गांधीजी की इस उलझन की नाप कौन कर सकता है? उन्होंने फिर करुणाजनक, तीर की तरह आर-पार होने वाला, एक वाक्य लिखा–'जो कुछ हो, मेहरबानी करके कल तक तो मुझ पर रहम कीजिए।' गरीब गाय की इस करुण वाणी को डॉक्टरों के प्रेम-पूर्ण हृदय ने परख लिया। कितने ही क्षण तक कमरे में सन्नाटा रहा। डॉक्टरों की गमगीन चुप्पी देखकर अब दया-याचना करने के बदले गांधीजी उन्हीं पर दयार्द्र होकर उन्हें खुश करने की कोशिश करने लगे। जरा विस्तार से लिखकर उन्हें धीरज रखने का अनुरोध किया—"जुदा-जुदा खासियतों का खयाल आप नहीं करते। किसी दूसरे शख्स के लिए जो हालत खतरनाक हो सकती है वह मेरे लिए नहीं भी हो सकती है। फिर आप उपवास करने वालों के अवलोकन पर से कभी अनुमान पर नहीं आये हैं। आपने उपवास न करने वालों को देखकर अनुमान बांधे हैं। उपवास के असर की गहरी परीक्षा में अभी आपके वैद्यकशास्त्र ने हाथ नहीं डाला है।'

डॉक्टर अन्सारी ने कहा--'नहीं, उपवास करने वालों के अवलोकन के आधार पर हम ये बातें कर रहे

(शेष पृष्ठ ३२० पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ईश्वर का चुना हुआ उपवास

(श्री० सी० एफ० एंड्रूज)

दिल्ली में हो रहे प्रायश्चित्त और उससे उत्पन्न आशा के इन दिनों में यहूदी नबियों का एक अध्याय हमेशा मेरे खयाल में रहा। यह प्रकरण ईसा के उपवास और जंगल में दिये गए प्रलोभन के दिन की स्मृति में ऐश के बुध को चर्चों में पढ़ा जाता है। यह एशिया के हृदय का प्रतिबिंब है। मैं पूर्व में जितन दिन रहा हूं मैंने इसको इसी रूप में जाना है। इससे सच्चे धर्म का मर्म ज्ञात होता है।

पाश्चात्य यात्री को यहां सबसे पहले मंदिर, मस्जिद, समाधि और पूजा की विधियां अर्थात् धर्म का बाह्य स्वरूप प्रभावित करता है। किंतु एशिया में उत्पन्न हुए धर्मों के—जो लोगों में से ही फूट पड़े हैं—बाह्य स्वरूप आंतरिक स्वरूप की तुलना में कुछ नहीं है। ईश्वर को केवल आंतरिक स्वरूप ही स्वीकार होता है। मुझे स्मरण है कि मेरे उर्दू के पहले अध्यापक ने, जो मुसलमान थे, मुझे एक मनुष्य की कहानी सुनाई थी, जिसने धर्म के सब बाह्य आदेशों का पालन किया था, किंतु फिर भी उसका प्रत्येक कार्य उसके हृदय के गर्व में सना हुआ था। जब न्याय का दिन आया तो उसने अपने इन दिखावे के लिए किये गए कार्यों को आग में पड़े हुए कागज के पुलिंदे की भांति कांपते हुए देखा। जब उसने हृदय में व्यथित होकर चिल्ला कर यह कहा—'हे प्रभु! तू मेरे ऊपर दया कर।' तभी उसकी आत्मा का अभिमान दूर हुआ और उसके हृदय को शांति मिली।

इसीलिए यहूदी नबी आंतरिक सचाई की तुलना में दिखावटी उपवास को ठीक नहीं समझते। प्रभु की दृष्टि में इस आंतरिक सचाई की कसौटी नम्रता और गरीबों की सेवा है। यह प्रकरण लंबा है। मैं इसकी विस्तृत व्याख्या करके इसका सौंदर्य नष्ट करना नहीं चाहता। यह इस प्रकार है—

"ऊंचे स्वर से पुकार, इसमें किसी के साथ रियायत न कर, तुरही के समान अपना स्वर ऊंचा उठा और मेरे लोगों को उनके पाप बता दे।

"क्या यह उपवास मैंने मनुष्य की आत्मा के उत्पीड़न के लिए और उसको विनम्र बनाने के लिए नहीं चुना है?

"क्या तू इसे प्रभु के स्वीकार करने योग्य उपवास कहेगा?

"क्या यह उपवास मैंने बुराई को दूर करने के लिए, भारी बोझे को हटाने के लिए, अन्याय-पीड़ितों को अन्याय-मुक्त करने के लिए और तेरे द्वारा प्रत्येक मनुष्य को दासता से मुक्त कराने के लिए नहीं चुना है?

"क्या यह उपवास अपनी रोटी भूखों को देने के लिए और अपने घर में से निकाले हुए को घर में वापिस लाने के लिए नहीं है?

"तू उस नंगे मनुष्य को देखकर उसे कब कपड़े से ढकेगा और अपने आपको अपने मांस (सजातीय मानव) से छुपाना कब छोड़ेगा?

"तब तेरा प्रकाश प्रभात की भांति फूट निकलेगा और तेरा स्वास्थ्य शीघ्रता से अच्छा हो जायगा। तेरा रास्ता सचाई दिखाएगी और तुझ पर प्रभु की कृपा होगी।

"तब तू पुकारेगा और प्रभु उत्तर देगा। तू उसे बुलावेगा और वह कहेगा—'मैं यह हूं।'

"यदि तू मुक्त हो जाए, घृणा से किसीकी ओर उंगली न उठाए और गर्व की बात न कहे,

"यदि तू भूखों की हृदय से सेवा करे और संतप्त आत्मा को संतुष्ट करे, तो तेरा प्रकाश अंधेरे में चमकेगा और अंधेरा दोपहर की भांति प्रकाशित हो जायगा।

"तब प्रभु हर समय तुझे मार्ग दिखाएगा और तेरी प्यासी आत्मा को तृप्त करेगा। वह तुझे समृद्ध बनाएगा। तू एक सींची हुई वाटिका के और कभी न सूखनेवाले सोते के समान होगा।"

जो भी व्यक्ति कुछ गहराई के साथ सोचेगा उसको इसमें संदेह नहीं हो सकता कि महात्माजी के उपवास ने लोगों को आत्मनिरीक्षण के लिए बाध्य किया है। उसने उनको बाध्य किया है कि वे वस्तुस्थिति का सामना करें, दिखावे के लिए, किसी बात की स्वीकृति से अथवा जो बात स्पष्टतः इतनी बुरी थी उसके लिए

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

केवल पश्चाताप करने भर से संतुष्ट न हो जायं। उपवास-काल में उन्होंने जो कुछ कहा है उससे यही ज्ञात होता है कि उपवास आन्तरिक था और उससे जो शुद्धि हुई वह भी आन्तरिक ही थी।

किंतु हम इसकी परीक्षा कैसे करें? ईश्वर का चुना हुआ उपवास कैसा होता है?

इसकी कसौटी वही सीधी-सादी कसौटी है जो यहूदी नबी ने रखी है। यद्यपि ये शब्द इतने समय पूर्व कहे गये थे, फिर भी ये हमारे समय तक सत्य हैं। ये कसौटियां जैसा मैंने कहा है दो हैं—नम्रता और गरीब की सेवा। वह जोर से पुकारता है—

"देखो, अपने उपवास के दिन तुमने सुख भोगे और तुम गरीबों से जबर्दस्ती काम लेते रहे। देखो, तुम उपवास करते हो, किन्तु लड़ाई और झगड़ा करते हो और बुराई करते रहते हो। इस प्रकार तुम अपनी आवाज प्रभु को सुनाने के लिए उपवास नहीं करोगे। यह प्रभु का चुना हुआ उपवास नहीं है।

"निस्सन्देह इस समय झगड़े कम होगये हैं, प्रत्यक्षतः इस समय घृणासूचक उंगली उठती दिखाई नहीं देती और न गर्व की बात ही सुनाई देती है।

"किन्तु क्या यह परिवर्तन स्थायी है? क्या यह सच्चे हृदय से किया गया परिवर्तन है? यह स्थायी संधि है अथवा केवल अनिश्चित क्षणिक संधि?"

यह संभव है, जैसा नबी ने कहा था, कि इसका सच्चा उत्तर दूसरी कसौटी से मिल जाय। क्योंकि यदि इस हृदय की खोज से गरीबों के कष्टों के लिए सच्चा खयाल पैदा नहीं हुआ है तो उपवास आन्तरिक नहीं है और उसे प्रभु ने नहीं चुना है।

यदि मैं अपने हृदय की सब बातें कहूं तो इस संबंध में मुझे अब भी अत्यधिक संदेह है। मुझे यह दिखाई नहीं देता है कि हिन्दुओं और मुसलमानों की स्थायी एकता होगी। एक ओर अस्पृश्यता का अभिशाप अभी मिटा नहीं और दूसरी ओर मुसलमानों की—खास तौर से—बंगाल के मुसलमानों की—निरक्षरता और हीनता में कोई कमी नहीं हुई है। गरीब लोग चीख रहे हैं, किन्तु उनकी सहायता करनेवाला कोई नहीं है। हम उनसे बलात श्रम लेते ही जाते हैं। नबी के कठोर शब्दों में कहें तो हम अपने आपको अपने मांस (सजातीय मानवों) से ही छुपाते हैं।

क्या यह ईश्वर का चुना हुआ उपवास है?

मुझे प्रतिदिन धैर्यपूर्वक निरीक्षण करने के बाद एक बात विशेषरूप से दिखाई दी है। सबसे अधिक गरीब लोग जो यहां दर्शन के लिए आये हैं, सबसे अधिक निस्स्वार्थ भाव से और सम्मान की भावना लेकर आये हैं। जब मैंने उनसे कहा कि वे गांधीजी की इस अशक्त अवस्था में बाधा न पहुंचाकर उनके ऊपर दया करेंगे तो वे मेरी प्रार्थना के ये दो शब्द सुनकर ही चले गये। यदि वे उनके जग जाने पर उनको देखने लगे तो उनको उनके ऊपर एक निगाह डालना भर काफी था। उसके बाद वे चले जाते थे। कुछ लोग जो चमार थे सबसे अधिक आज्ञापालक और विनीत थे। इन दिनों में यह दृश्य देख कर प्रायः मेरे ऊपर गहरा प्रभाव पड़ा है और मैंने इन शब्दों को अधिक अच्छी तरह समझा है—

"आत्मा में गरीब सुखी है, क्योंकि स्वर्ग का राज्य उन्हींका है।"

जबतक अस्पृश्यता है तबतक हिंदुओं और मुसलमानों की एकता स्थायी नहीं हो सकती। हिन्दुत्व की यह दुर्बलता और बीमारी हिन्दू धर्म पर ही प्रभाव नहीं डालती, बल्कि समस्त समाज पर प्रभाव डालती है। गरीब मुसलमानों की भारी निरक्षरता और कुचल देनेवाली गरीबी—विशेषतः बंगाली मुसलमानों की—जब तक मौजूद है तब तक हिन्दुओं और मुसलमानों की एकता कभी सुरक्षित नहीं रह सकती। क्योंकि जहां समाज के एक सदस्य को हानि पहुंचती है, उसके साथ समस्त समाज को हानि पहुंचती है। यदि इस उपवास से उत्पन्न हुआ सारा सद्भाव और बन्धुत्व इन बोझों को हटाने के लिए, जिनके नीचे गरीब पिसे जा रहे हैं, प्रयुक्त हो सके तो सचमुच वह एक भला प्रयत्न होगा। यदि ऐसा किया जाय तो नबी के ये शब्द हमारे समय में ही सत्य हो सकते हैं:—

"तब तेरा प्रकाश प्रभात की भांति फूट निकलेगा और तेरा स्वस्थ्य तेजी से अच्छा हो जायगा तेरी भलमंसाहत तुझे मार्ग दिखाएगी। ईश्वर की अनुकम्पा तेरा उपहार होगी।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्रत-उद्यापन

(श्री महादेव देसाई)

तुम कारन तप, संयम, किरिया,
कहो कहां लौं कीजे ?
तुम दर्शन बिन सब या झूठी
अन्तर चित्त न भीजे ।
चेतन अब मोहिं दर्शन दीजे ।

डाक्टर भी बापूजी के उपवास को कायम रखना अपना धर्म समझने लगे । जब पूना के उपवास-चिकित्सक डा० विवळकर आए तब उन्होंने बापूजी को देख कर कहा–'यह अवस्था तो आश्चर्यजनक है । इनको तो किसी भी डाक्टर की आवश्यकता नहीं है, मैंने आज तक ऐसा एक भी रोगी नहीं देखा । इतने उपवासों की अवस्था में तो मनुष्य मरणासन्न हो जाता है । उसको दो घंटे से अधिक निद्रा नहीं आती; किन्तु गांधी जी तो सात-सात घंटे सोते हैं । इनका आत्म-बल इनकी एकाग्रता-शक्ति ही इनकी सहायक है ।' जो संसार को ओषधि दे रहा उसको कोई अन्य मनुष्य क्या ओषधि देगा । फिर भी डाक्टरों की सेवा अनुपम थी ।

मुझको ऐसा मालूम हुआ कि उपवास के अन्तिम तीन-चार दिन हृदय-मन्थन के दिन थे । उनके शरीर को तो किसी प्रकार का कष्ट न था । उन्होंने एक बार केवल यह कहा—'मुझको कष्ट तो बिलकुल नहीं है । दक्षिण अफ्रीका में तो दूसरे सप्ताह ही में अवस्था बिगड़ गई थी । इस बार केवल मुंह कुछ खराब मालूम होता है । पानी पीने की इच्छा नहीं होती । बस; किन्तु इससे भी यह मालूम होता है कि उपवास में कुछ न कुछ कमी रह गई है ।' शरीर की इतनी भी संज्ञा रहना उनको कैसे सहन हो सकता था । शरीर-मोह की कोई बात किसी के मुंह से निकलती तो वह बापूजी को असह्य हो जाती ।

यह कहा जा सकता है कि यह सारा सप्ताह देहात्म-भाव के अध्यास को निर्मूल करने की लगन में ही व्यतीत हो गया । नित्य श्री विनोबा से भगवद्गीता के दो-तीन अध्याय का पाठ कराते और बालकोबा से एक दो भजन सुनते । पिछले चार दिनों से तो विनोबा कठोपनिषद् का पाठ सायंकाल को करते हैं । ब्रह्म-विद्याचार्य नचिकेता का आख्यान सुनते समय बापूजी आसपास के जगत् से आंखें मूंद लेते हैं और जब उनको यह स्मरण हो आता है कि दो-तीन दिन बाद फिर जंजाल में पड़ना है तो बड़े असमंजस में पड़ जाते हैं और मन में सोचते हैं कि यदि यह उपवास पूर्ण आत्म-दर्शन होने के समय तक चलता रहे तो कितना अच्छा हो । वे कितनी ही बार मानो अधीर होकर—'तुम कारन तप, संयम, किरिया कहो कहां लौं कीजे' शब्दों में प्रिय परमात्मा को उपालम्भ देते हुए देखे जाते हैं । वे कभी-कभी सब संसार के पापों को अपने सिर लेकर 'हौं प्रसिद्ध पातकी तू पाप-पुंजहारी' कहते हुए भगवान से पाप-पुंज नष्ट कर देने की प्रार्थना करते हुए नजर आते हैं ।

इस समुद्र-मन्थन से अमृत निकलेगा; इसमें कौन सन्देह करेगा; किन्तु कभी-कभी यह मन्थन भी असह्य हो उठता है । इतनी तपस्या करते हुए भी इतना मन्थन होता है तो फिर पूर्णता के लिए, 'आत्मौपम्य' प्राप्त करने में कितना कष्ट सहन करना पड़ेगा इसका विचार करते ही पामर बुद्धि कुंठित हो जाती है ।

इसी दुविधा में ८ तारीख, दशहरा का पुण्य-दिवस आ पहुंचा । स्थान-स्थान से उपवास की निर्विघ्न समाप्ति पर तार आने लगे । १२ बजे के पहले तो मकान का नीचे का समस्त भाग मानव-समुदाय से भर गया । १२ बजते ही बापूजी एक के बाद एक लोगों को बुलाने लगे । इमाम साहब, बालकोबा, एंड्रूज साहब को पहले बुलाया गया । श्री शंकरलाल आंखों में आंसू भरे हुए समीप खड़े थे । उनको पास खींचकर पीठ पर हाथ फेरा । डाक्टरों को बुलाने की आज्ञा हुई—पूछा—अन्य कोई तो नहीं है ? किसी ने कहा—'नीचे तो अली भाई, बेगम साहिबा, देशबंधुदास उनकी धर्मपत्नी, पं० मोतीलाल जी, उनकी धर्मपत्नी, पं० जवाहरलाल और उनकी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

धर्मपत्नी आदि सब खड़े हैं'। सबको बुलाने की आज्ञा हुई। डा० अन्सारी निकट जाकर मिले। वे अपने आंसू न रोक सके। फिर मौलाना मुहम्मद अली आये। वे दूर खड़े रहे। उनको 'आओ भाई! आओ' कहकर निकट बुलाया। वे लिपट कर रोने लगे। अन्त में सब बैठ गये। इमाम साहब को कुरान शरीफ में से खुदा की बन्दगी करने की आज्ञा हुई। उन्होंने बुलन्द आवाज में 'बिस्मिल्लाहिर्रहिमानिर्रहीम' वाली पहली सुरा गाई। उसके बाद उतने ही औचित्य के साथ एंड्रूज साहब को

When I survey the Wondrous cross
On which the Prince of glory died

पंक्तियों वाला गीत गाने का आदेश मिला। ईसाइयों में एंड्रूज साहब के अलावा श्री सुधीर रुद्र तथा जार्ज जौसफ भी थे। उन्होंने थोड़ी देर क्रास के कष्ट और अनशन के कष्ट, ईसामसीह के आंसुओं और प्रेम तथा बापूजी के आंसुओं और प्रेम में अभेद-भाव अनुभव किया। कितने ही लोगों की आंखों से आंसू टपक रहे थे। इसके बाद श्री विनोबा से उपनिषद् के मन्त्र पढ़ने के लिए कहा गया। उनके मधुर कंठ से गाई हुई सत्य की महिमा से सारा मकान गूंज उठा, इसके बाद बालकोबा ने 'वै णव जन तो तेने कहिए' भजन गाया। फिर 'जय जगदीश हरे' गा कर अन्त में--

रघुकुल रीति सदा चलि आई।
प्राण जाहि पर वचन न जाई।

की ध्वनि में प्रार्थना समाप्त हुई। बापूजी ने गद्गद-कंठ होकर कहा--

"हकीम साहब और मुहम्मदअली साहब! यह इक्कीस दिन का उपवास बड़ी शान्ति में बीता। हिन्दुओं और मुसलमानों की एकता मेरे लिए आज की बात नहीं है। पिछले ३० सालों से मैं इसके लिए प्रयत्न कर रहा हूं। मुझको इसकी लगन लगी है; लेकिन मुझको फिर भी सफलता नहीं मिली है। मैं नहीं कह सकता कि खुदा की मर्जी क्या है? मैंने जब इक्कीस दिन के उपवास की प्रतिज्ञा की थी तब उसके दो भाग किये थे। एक भाग आज पूरा हो गया। दूसरा भाग मैंने हकीमजी तथा दूसरे मित्रों की इच्छा से बन्द कर दिया था। यदि उसको बन्द न किया होता तो भी जिस एकता के सम्मेलन के अच्छी तरह से होने के समाचार मैं सुन रहा हूं उसके कारण मेरा उपवास आज ही पूरा होता। आज मैं आपसे यह वचन मांगना चाहता हूं--जो पहले ही मिल चुका है--कि हम हिन्दुओं और मुसलमानों की एकता के लिए मर मिटेंगे। मैं तो समझता हूं कि यदि यह एकता न हो सके तो हिन्दू-धर्म किसी काम का न होगा। मैं यह कहने का भी साहस करता हूं कि इस्लाम धर्म भी इसके बिना निरर्थक होगा। दोनों की एकता के समान अन्य कोई महत्त्वपूर्ण वस्तु नहीं है। हमको ऐसा कार्य करना चाहिए कि हम एक साथ रह सकें। यदि हिन्दू बेखटके अपने मन्दिर में प्रार्थना न कर सके और मुसलमान अपनी मस्जिद में अजां न दे सके तो हिन्दू-धर्म या इस्लाम-धर्म के कोई अर्थ नहीं होते। अब मेरा उपवास समाप्त होने का समय आया है। अब मैं फिर इस तूफान में पड़ूंगा। यद्यपि मुझको आपका वचन तो मिल ही चुका है--फिर भी मैं अपना भार हलका करने के लिए वचन मांगता हूं।'

हकीम साहब ने भी थोड़े में जवाब दिया--'मुझे पूरी उम्मीद है कि आपने जो तकलीफ उठाई है उसका नतीजा अच्छा ही निकलेगा। हम सब मिलकर आपके नेक काम में मदद देने के लिए तैयार हैं। यदि यह काम न हो तो दूसरे तमाम कामों को छोड़कर भी हम इसको पूरा करने की कोशिश करेंगे। आपको आराम हो और खुदा आपके उपवास को सफल करे।'

मौलाना अबुल कलाम आजाद ने कहा--'हकीमजी ने यहां मौजूद तमाम मुसलमानों की तरफ से आपको यकीन दिलाया है। मुझको इत्मीनान है कि हिंदुओं और मुसलमानों के दिल एक होंगे और वे जल्दी ही एक होंगे। इस काम के लिए अपनी जिन्दगी लगा देने से ज्यादा इन्सान क्या कर सकता है और मैं अपनी जिन्दगी इस काम के लिए देने को तैयार हूं।'

इसके बाद कुछ देर तक शान्ति फैल गई। उपवास खुलवाने का पहला अधिकार डॉ० अन्सारी के सिवा अन्य किसको हो सकता था। उन्होंने नारंगी का रस लाकर बापूजी को दिया। बापूजी ने तकिये पर तकिया

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखकर लेटे ही लेटे रस पीकर उपवास का पारण किया और उसके साथ ही मानों पेट भर कर खानेवाले लोगों की जान में जान आई।

हम सब मिल कर यदि इस तपश्चर्या को अपने हृदयपटल पर अंकित करें, इसका अर्थ समझें और जागृत हो जायं तो समझिए कि कृतकृत्य हुए—

उत्तिष्ठत, जागृत प्राप्य वरान्निबोधत
क्षुरस्यधारा निषिता दुरत्यया दुर्गं पथस्तत कवयो वदन्ति।

(हि० न०, ११-१०-२४)

(पृष्ठ ३१५ का शेष)

हैं। उपवास करने वालों के शरीर की क्रिया-विक्रिया की छानबीन वैद्यकशास्त्र में की गई है।'

अब इसका जवाब सिवा इसके दूसरा नहीं दिया जा सकता था कि—'हां, तो वे उपवास करने वाले मुझ जैसे न होंगे। मेरा तो यह खास केस है।' परन्तु गांधीजी ने दलील न करते हुए दो शब्दों में ही काम पूरा किया—'अब और कल', और आंख पर से चश्मा उतार लिया। डॉक्टरों ने समझ लिया कि यह चर्चा बन्द करने की नोटिस है। उठते-उठते डॉ० रहमान बोले—"आपकी संकल्प-शक्ति यदि जहर की बढ़ती को रोक भी दे तो ताज्जुब नहीं।" सरल और सहज आत्म-विश्वास तथा श्रद्धा से गांधीजी हंस दिये।

इस सुन्दर प्रसंग का अक्षरशः वर्णन करने के लिए मैं पाठकों से क्षमा मांगने की जरूरत नहीं समझता। दूसरे दिन डॉक्टर रात में गांधीजी के पास सोने की—तरह-तरह के साधनों व ज़हरीली दवाओं की—तैयारी करके आये थे। पर शाम की मूत्र-परीक्षा में जहरीला पदार्थ प्रायः लुप्त हो गया था। डॉक्टर खाली आकर गांधीजी के पास गहरी नींद सोये। सुबह जल्दी उठकर डॉ० रहमान गांधीजी को देखने गये। गांधीजी हंसकर कहते हैं—क्यों शहर से यहां आकर सोने से ठीक 'चेन्ज' हुआ न? डॉ० कहते हैं—'अब हम रोज आवेंगे।' गांधीजी ने कहा—'जरूर आइए किन्तु मेरे लिए नहीं, थक-थकाकर आराम करने के लिए'।

(हि० न०, ५-१०-२४)

'ईश्वर से डरते हुए'

"मैंने जो कुछ किया है और मैं जो कुछ भी कर रहा हूं वह ईश्वर से डरते हुए करता हूं। मेरा धर्म कहता है ईश्वर का भजन वही कर सकता है जो कष्ट सहने के लिए तैयार है। उपवास और प्रार्थना मेरे धर्म की सामान्य आज्ञाएं हैं। लेकिन मैं मानता हूं कि इस्लाम में भी इस तरह का प्रायश्चित्त है। मैंने हजरत मुहम्मद के जीवन चरित्र में पढ़ा है कि वे अक्सर उपवास और प्रार्थना करते थे और दूसरों को अपना अनुकरण करने से मना करते थे। किसीने उनसे पूछा कि वे स्वयं जो कुछ करते हैं उसको दूसरों को क्यों नहीं करने देते। उन्होंने कहा—"क्योंकि मुझे दिव्य भोजन मिलता है।" उन्होंने जो बड़-बड़े काम किये वे प्रायः उपवास और प्रार्थना के बल पर ही किये। मैंने उनसे सीखा है कि जिसका ईश्वर में अडिग विश्वास है वही उपवास कर सकता है। नबी को दिव्य सन्देश सुख और विलास का जीवन बिताते हुए नहीं मिलता था। वे उपवास करते थे और प्रार्थना करते थे, रात-रातभर जगते थे। सन्देश सुनने के लिए रात में घंटों ध्यान-मग्न खड़े रहते उपवास और प्रार्थना करते हुए नबी की तस्वीर इस समय भी मेरी आंखों के सामने है।

मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(छठा उपवास)

आश्रम के विद्यार्थियों के लिए

मेरा यह सात दिनों का उपवास कल सुबह पूरा होगा। मैं कितना ही प्रयत्न क्यों न करूं मेरा छिपाया यह लोगों से छिप नहीं सकता। उसके संबंध में लोगों ने मुझसे कितने ही प्रश्न पूछे हैं और कुछ लोगों ने तो उसके प्रति अपना आवेशपूर्ण विरोध भी जाहिर किया है। जनता मेरे स्वास्थ्य के संबंध में संपूर्ण शांति और विश्वास रक्खे। आज, उपवास के सातवें दिन मैं यह लिख रहा हूं, यह कुछ मेरे लिए कम नहीं है। लेकिन जबतक यह पाठकों के हाथ में पहुंचेगा तबतक तो मैं यह आशा करता हूं कि मैं उठ खड़ा होऊंगा और काम में लग जाऊंगा।

चौथे दिन कुछ भय मालूम हुआ था, क्योंकि काम करते-करते मैं उस दिन बहुत ही थक गया था। मैंने अभिमान करके यह सोच रखा था कि इन थोड़े दिनों के उपवास में तो मैं सातों दिन बराबर काम कर सकूंगा। मुझे अपने प्रति न्याय करने के लिए यह भी कह देना चाहिए कि साढ़े तीन दिन तक जो काम मैंने किया उसमें से बहुत-सा काम तो अनिवार्य ही था क्योंकि उसका संबंध मेरे उपवास के कारण के साथ था। लेकिन ज्योंही मुझे इस बात का अनुभव हुआ कि मैं अत्यधिक श्रम कर रहा हूं मैंने सब कामों को छोड़ दिया और आज आखिरी दिन होने पर भी मैं चौथे दिन के बनिस्वत अधिक स्वस्थ हूं। लेकिन जनता को मेरे उपवासों के संबंध में कोई चिंता न करनी चाहिए, उन्हें उन पर कुछ भी ध्यान नहीं देना चाहिए। वे तो मेरे अंगीभूत हो बैठे हैं। जैसे यदि मैं उपवासों के बिना चल सकूंगा तो अपनी आंखों के बिना भी चल सकूंगा। बाह्य जगत के लिए आंख जैसा काम देती हैं उपवास भी अंतर्जगत के लिए वैसा ही काम देते हैं। और मैं कितना भी क्यों न चाहूं कि मेरा यह आखिरी उपवास मेरे जीवन में आखिरी ही रहे, लेकिन मेरी अन्तरात्मा कहती है कि मुझे अभी ऐसी बहुतेरी तपश्चर्याओं में से गुजरना होगा। और यह किसे मालूम है कि वे इससे अधिक कष्टप्रद न होंगी ? मैं यह जानता हूं कि मैं सर्वथा गलत हो सकता हूं। तब संसार मेरी मृत्यु के बाद मेरे नाम पर यह लिख सकेगा "हे मूर्ख ! तूने अपनी करनी का योग्य फल पाया है !" लेकिन अभी तो, यदि सचमुच ही वह गलती है, तो भी यह मेरी गलती ही मेरा जीवन है। मेरी अंतरात्मा पूर्ण शुद्ध न होने के कारण यदि वह गुमराह भी है तो भी दूसरे लोगों की सलाह पर—जो चाहे कैसे ही मित्रभाव से क्यों न दी गई हो, लेकिन जो गलत भी हो सकती है—चलने के बनिस्बत क्या उसी अपनी अंतरात्मा को संतोष पहुंचाना ही अधिक अच्छा नहीं है ?

और ऐसे गलत तौर पर किये गये उपवास से नुकसान भी किसका होगा ? अवश्य मेरे अकेले का ही। पर यह कहा जाता है कि मैं तो जनता का ही धन हूं। लेकिन ऐसा भी हो तो भी मुझे मेरे तमाम दोषों के साथ ही ग्रहण करना चाहिए। मैं सत्य का शोधक हूं। मैं अपने प्रयोगों को हिमालय की खोज के लिए पूरी तैयारी के साथ की गई यात्रा से भी कहीं अधिक महत्व देता हूं। और परिणामों को ? यदि मेरी शोध वैज्ञानिक शोध है तो उन दोनों में कोई तुलना ही नहीं हो सकती है। इसलिए मुझे मेरे ही मार्ग का अनुसरण करने दो। जिस दिन मैं अपने सूक्ष्म अंतर्नाद को दबा दूंगा उसी दिन मेरा जीवन व्यर्थ हो जायगा।

इस उपवास का जनता के साथ कोई संबंध नहीं है। मैं सत्याग्रहाश्रम (साबरमती) नाम की एक बड़ी संस्था चला रहा हूं। जिन मित्रों का मुझ पर विश्वास है, उन्होंने मुझे केवल उसके मकानों के लिए ही दो लाख से अधिक रुपये दिये हैं। वे उसके सालाना खर्च के लिए प्रति वर्ष १८०००) रुपये देते हैं। वे इस आशा से ये रुपये देते हैं कि मैं चरित्रों का बनानेवाला हूं। आश्रम में बड़ी उम्र के स्त्री पुरुष रहते हैं। वहां लड़के लड़कियां भी हैं। उनको जहां तक संभव हो अविवाहित रहने की शिक्षा दी जाती है। आश्रम में स्त्रियों और लड़कियों

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

को जितनी स्वतंत्रता है उतनी स्वतंत्रता उन्हें जहांतक मेरा खयाल है और कहीं भी नहीं होती है। यह मेरी एकमात्र सर्वश्रेष्ठ कृति है। उसीके परिणामों से दुनिया मेरा मूल्य आंकेगी।

यदि मैं न चाहूं तो वहां कोई भी स्त्री या पुरुष, लड़का या लड़की नहीं रह सकता है। मेरा विश्वास है कि वहां भारतवर्ष के कुछ सबसे उत्तम चरित्रवान लोग रहते हैं। यदि मुझे उन मित्रों के, जो इस संस्था का पोषण कर रहे हैं, विश्वास के योग्य बनना है तो मुझे अधिक चौकन्ना रहना चाहिए, क्योंकि वे आश्रम का न तो हिसाब देखते हैं और न उसकी हलचलों पर ही नजर रखते हैं। मैंने लड़कों में दोष देखे और कुछ-कुछ लड़कियों में भी। मैं यह जानता हूं कि जिस प्रकार के दोषों का मैं जिक्र करता हूं वैसे दोषों से शायद ही कोई शाला या संस्था मुक्त होगी। मैं चाहता हूं कि आश्रम उन दोषों से बरी हो, जो राष्ट्र के मनुष्यत्व का नाश कर रहे हैं और युवकों के चरित्र को भ्रष्ट कर रहे हैं। यहां लड़कों को सजा नहीं दी जाती है। दो शालाओं में अनुभव प्राप्त करके मैंने यह सीखा है कि सजा से पवित्रता नहीं आती है। उससे अगर कुछ होता है तो यही कि बच्चे अपने दोषों में और भी आग्रही बनते हैं। ऐसे मौकों पर मैंने दक्षिण अफ्रीका में उपवास ही किये थे और मेरी राय में उसका परिणाम भी अच्छा हुआ था। यहां भी मैंने उसी मार्ग का अनुसरण किया है और मुझे यह भी कहना चाहिए कि कुछ मुलायम तौर पर ही उसका अनुसरण किया है। परस्पर का प्रेम ही इसका आधार है। मैं यह जानता हूं कि मुझे लड़के और लड़कियों के प्रति स्नेह है। मैं यह भी जानता हूं कि यदि मैं अपने प्राण देकर भी उन्हें पवित्र बना सकूं तो इस प्रकार प्राण-त्याग करने में मुझे बड़ा आनन्द मिलेगा। इसलिए मैं इन युवकों को उनकी भूल सुझाने के लिए इससे कम और कुछ भी नहीं कर सकता था। यहांतक तो परिणाम भी आशाजनक है।

यदि मैं इसका सुफल न देख सकूं तो भी क्या? मैं तो मुझे जैसी वह प्रतीत होती है वैसी ईश्वर की इच्छा के अनुसार ही काम कर सकता हूं। फल का देना तो उसके हाथ की बात है। छोटी बड़ी चीजों के लिए कष्ट उठाना ही सत्याग्रह की कुंजी है।

लेकिन शिक्षकों को क्यों न प्रायश्चित्त करना चाहिए? जबतक मैं प्रधान हूं वे ऐसा नहीं कर सकते हैं। यदि उन्होंने भी मेरे साथ उपवास किये होते तो सारा काम ही रुक जाता। बड़ी संस्थाओं के संबंध में जो बात है वह छोटी संस्थाओं के संबंध में भी है। जिस प्रकार एक राजा अपनी प्रजा के गुणों के लिए अभिमान रखता है और उनका कारण अपने को ही मानता है उसी प्रकार उसे प्रजा के पापों में भी हिस्सा बंटाना पड़ता है, और यही सबब है कि मुझको छोटे से आश्रम के चुने हुए छोटे से राजा को भी आश्रम के लड़कों के पापों का प्रायश्चित्त करना चाहिए, यदि मैं उसमें उत्तम चरित्रवान मनुष्यों के होने का अभिमान से दावा करता हूं। यदि मुझे भारत में छोटे-से-छोटे लोगों के दुःखों को अपना दुःख समझना है, यदि मुझमें थोड़ी भी शक्ति है, तो मुझे उन बच्चों के दुःखों को भी अपना दुःख समझना चाहिए, जिनकी कि चिंता का भार मुझ पर है और नम्रतापूर्वक यह काम करने से ही मैं ईश्वर का—सत्य का किसी दिन साक्षात्कार कर सकने की आशा रखता हूं।

(हि० न०, ३-१२-२५)

"ईश्वर अन्य किसी प्रकार मानव की परीक्षा नहीं कर सकता। यदि आत्मा देह से भिन्न है तो देह को कष्ट देते हुए भी वह प्रसन्न रहती है। अन्न शारीरिक भोजन है और ज्ञान एवं चिंतन आत्मा का। यह बात प्रसंग के अनुकूल प्रत्येक मनुष्य को अपने लिए सिद्ध करनी होती है।"

—मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(सातवां उपवास)

साम्प्रदायिक निर्णय के विरोध में

निर्दय घाव

लन्दन में हुई गोलमेज परिषद् की 'अल्प-संख्यक समिति' की अन्तिम बैठक में १३ नवम्बर १९३१ को गांधीजी ने अपने भाषण के दौरान में कहा था—

"अन्य अल्प-संख्यक जातियों के दावों को तो मैं समझ सकता हूं, किन्तु अछूतों की ओर से पेश किया गया दावा तो मेरे लिए 'सबसे अधिक निर्दय घाव' है। इसका अर्थ यह हुआ कि अस्पृश्यता का कलंक सदैव के लिए कायम रहनेवाला है। भारत की स्वतंत्रता प्राप्त करने के लिए भी मैं अछूतों के वास्तविक हित को न बेचूंगा। मैं स्वयं अछूतों के विशाल समुदाय का प्रतिनिधि होने का दावा करता हूं। यहां मैं केवल राष्ट्रीय महासभा की ओर से ही नहीं बोलता, प्रत्युत स्वयं अपनी ओर से भी बोलता हूं और दावे के साथ कहता हूं कि यदि सब अछूतों का मत लिया जाय तो मुझे उनके मत मिलेंगे और मेरा नंबर सबके ऊपर होगा। मैं भारत के एक छोर से दूसरे छोर तक दौरा करके अछूतों से कहूंगा कि अस्पृश्यता दूर करने का उपाय पृथक् निर्वाचन-पद्धति और व्यवस्थापिका-सभाओं में विशेष स्थान सुरक्षित कराना नहीं है।

"इस अल्प-संख्यक समिति को और समस्त संसार को यह जान लेना चाहिए कि आज हिन्दू समाज-सुधारकों का ऐसा समूह मौजूद है जो कि अस्पृश्यता के इस कलंक को अस्पृश्य लोगों के लिए नहीं; बल्कि रूढ़िवादी हिंदुओं के लिए लज्जाजनक समझता है और उसे धोने लिए प्रतिज्ञाबद्ध है। हम नहीं चाहते कि हमारे रजिस्टरों में और हमारी मर्दुमशुमारी में अछूत नाम की जुदी जाति लिखी जाय। सिक्ख सदैव के लिए सिक्ख, मुसलमान हमेशा के लिए मुसलमान और अंग्रेज सदा के लिए अंग्रेज रह सकते हैं; किंतु क्या अछूत भी सदैव के लिए अछूत रहेंगे? अस्पृश्यता जीवित रहे, इसकी अपेक्षा मैं यह अधिक अच्छा समझूंगा कि हिंदू-धर्म मिट जाय।

"अछूत यदि मुसलमान अथवा ईसाई हो जायं तो मुझे उसकी कुछ परवा नहीं; मैं वह सह लूंगा, किंतु यदि प्रत्येक गांव में हिंदुओं के दो भाग हो जायं तो हिंदू-समाज की जो दशा होगी वह मुझसे न सही जा सकेगी। जो लोग अछूतों के राजनैतिक अधिकारों की बात करते हैं, वे भारत को नहीं पहचानते और हिंदू-समाज आज किस प्रकार बना हुआ है यह भी नहीं जानते। इसलिए **मैं अपनी पूरी शक्ति से यह कहना चाहता हूं कि इस बात का विरोध करनेवाला यदि मैं अकेला होऊंगा तो भी मैं अपने प्राणों की बाजी लगाकर भी इसका विरोध करूंगा।**"

अनशन-संबंधी पत्र-व्यवहार

(१)

भारतमंत्री सर सैमुएल होर के नाम गांधीजी का पत्र

यरवदा सेण्ट्रल जेल
११ मार्च १९३२

प्रिय सर सेमुएल होर,

आपको शायद याद होगा कि गोलमेज-परिषद् में अल्पसंख्यकों का दावा उपस्थित होने पर मैंने अपने भाषण के अंत में कहा था कि मैं दलित जातियों को पृथक-निर्वाचन का अधिकार दिये जाने का प्राण देकर विरोध करूंगा। यह बात उस वक्त जोश में आकर या भाषण को प्रभावोत्पादक बनाने के लिए नहीं कही गई थी। वह एक गंभीर वक्तव्य था।

उस वक्तव्य के अनुसार मैंने भारत लौटने पर कम से कम दलित वर्गों के लिए पृथक् निर्वाचन के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विरुद्ध लोकमत तैयार करने की आशा की थी। पर यह होनहार न था।

मुझे जो समाचार-पत्र पढ़ने की अनुमति है उनसे मालूम होता है कि किसी भी क्षण सम्राट-सरकार अपने निर्णय की घोषणा कर सकती है। पहले मैंने सोचा था कि यदि निर्णय में दलित वर्गों के लिए पृथक्-निर्वाचनाधिकार हुआ तो मैं ऐसी कार्रवाई करूंगा जो मुझे प्रतिज्ञा पूरी करने के लिए उस समय आवश्यक जान पड़ेगी। पर मैं अनुभव करता हूं कि पूर्व सूचना दिये बिना कार्य करना ब्रिटिश सरकार के साथ अन्याय करना होगा। स्वभावतः वे मेरे उक्त वक्तव्य को वह महत्व न दे सकते थे जो मैं देता हूं।

दलित वर्गों को पृथक निर्वाचनाधिकार देने के संबंध में मुझे जो आपत्तियां हैं उन्हें दुहराने की आवश्यकता नहीं। मैं अनुभव करता हूं कि मैं उन्हींमें से एक हूं। उनका मामला दूसरों से बिलकुल भिन्न है। व्यवस्थापिका सभाओं में उन्हें प्रतिनिधित्व मिलने के विरुद्ध मैं नहीं हूं। मैं तो इसे पसंद करूंगा कि उनमें से प्रत्येक बालिग—स्त्री-पुरुष दोनों—को शिक्षा या सम्पत्ति किसी का भी विचार न कर मतदाता बनाया जाय, यद्यपि दूसरों के लिए मताधिकार की योग्यता इससे अधिक हो। पर मेरा मत है कि पृथक्-निर्वाचन उनके लिए और हिंदू-धर्म के लिए हानिकर है, फिर केवल राजनैतिक दृष्टि से वह कैसा ही क्यों न हो। पृथक्-निर्वाचन से उन्हें जो हानि होगी उसे समझने के लिए यह जानने की जरूरत है कि वे किस प्रकार उच्च वर्ग के हिन्दुओं के बीच बसे हुए हैं और उनके आश्रित हैं। जहांतक हिन्दू धर्म का संबंध है वह तो पृथक्-निर्वाचन से छिन्न-भिन्न हो जायगा।

मेरे लिए इन वर्गों का प्रश्न मुख्यतः नैतिक और धार्मिक है। राजनैतिक रूप, यद्यपि वह महत्वपूर्ण है, नैतिक और धार्मिक रूप के सामने नगण्य हो जाता है। इस संबंध में मेरे भाव आपको यह स्मरण करके समझने होंगे कि इन वर्गों की स्थिति के संबंध में मुझे बचपन से दिलचस्पी है, और उनके लिए मैं अनेक बार अपना सब कुछ खोने के लिए तैयार हो चुका हूं। मैं यह अपने कार्य पर घमंड प्रकट करने के लिए नहीं कह रहा हूं, बल्कि मैं अनुभव करता हूं कि उच्च श्रेणी के हिंदू चाहे कोई भी प्रायश्चित्त करें वह उस क्षति की किसी भी अंश में पूर्ति नहीं कर सकता जो उन्होंने दलित वर्गों को सदियों से अपमानजनक अवस्था में रख कर की है। पर मैं जानता हूं कि पृथक्-निर्वाचन उस कुचल देने वाली पतितावस्था का, जिसमें दलित वर्ग ने कष्ट भोगे हैं, न तो प्रायश्चित्त है और न औषध ही।

इसलिए मैं सम्राट-सरकारको सविनय सूचित करता हूं कि यदि उसके निर्णय से दलित वर्गों को पृथक्-निर्वाचनाधिकार मिलेगा तो मुझे आमरण अनशन करना होगा।

मैं जानता हूं—और मुझे दुःख है—कि कैदी की दशा में मेरे ऐसा करने से सम्राट-सरकार को बड़ी परेशानी होगी और बहुत से लोग इसे बहुत अनुचित समझेंगे कि मेरे पद का मनुष्य राजनैतिक क्षेत्र में ऐसी कार्य-प्रणाली प्रचलित करे जिसे वे ज्यादा बुरा नहीं तो पागलपन जरूर कहेंगे। अपने पक्ष-समर्थन के लिए मैं केवल इतना ही कह सकता हूं कि मेरे लिए वह कार्य, जिसे करने का मैंने विचार किया है, उद्देश्य-साधन की कोई प्रणाली नहीं, वरन् मेरे अस्तित्व का एक अंग है। यह मेरे अंतःकरण की आवाज है जिसकी मैं अवज्ञा नहीं कर सकता चाहे इससे मेरे समझदार होने की ख्याति नष्ट ही क्यों न हो जाय। जहांतक मैं देखता हूं इस समय मेरा जेल से छूट जाना भी मेरे अनशन के कर्तव्य को किसी प्रकार कम आवश्यक न बना सकेगा। लेकिन मैं आशा कर रहा हूं कि मेरा सारा भय बिलकुल व्यर्थ है और ब्रिटिश सरकार का दलित वर्गों के लिए पृथक-निर्वाचन की व्यवस्था करने का कोई इरादा नहीं है।

आपका—
मो० क० गांधी

(२)

सर सेमुएल होर का जवाब

लंदन
१३ अप्रैल १९३२

प्रिय मि० गांधी,

मैं आपके ११ मार्च के पत्रके उत्तर में यह चिट्ठी लिख रहा हूं और मैं पहले ही कह देता हूं कि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दलित वर्गों के लिए पृथक्-निर्वाचन के प्रश्न पर आपके भावों को मैं पूरी तरह समझता हूं। मैं यही कह सकता हूं कि इस प्रश्न के केवल गुणावगुणों पर जो भी निर्णय आवश्यक हो उसे हम करना चाहते हैं। आप जानते ही हैं कि लार्ड लोथियन की कमिटी ने अपना दौरा समाप्त नहीं किया है और वह जिस किसी निश्चय पर पहुंचेगी उसे प्राप्त होने में कुछ हफ्ते अवश्य लग जायंगे। जब हमें यह रिपोर्ट प्राप्त हो जायगी तब हमें उसकी सिफारिशों पर बहुत ही ध्यान-पूर्वक विचार करना होगा और हम तब तक कोई निर्णय न करेंगे जबतक हम कमिटी के विचारों के सिवा उन विचारों पर भी विचार न कर लेंगे जिन्हें आपने और आपके समान विचार रखनेवालों ने इतनी शक्ति के साथ रखा है। मुझे विश्वास है कि यदि आप हमारे स्थान में होते तो आप भी ठीक वैसी ही कार्यवाही करते जैसी हम करना चाहते हैं।

आपका—

सेमुएल होर

(३)

गांधीजी का ब्रिटेन के प्रधान-मंत्री मि० रेम्से मेक्डानल्ड को लिखा पत्र

यरवदा सेंट्रल जेल

१८ अगस्त १९३२

प्रिय मित्र,

दलित वर्गों के प्रतिनिधित्व के प्रश्न पर ११ मार्च को मैंने सर सेमुएल होर को जो चिट्ठी लिखी थी वह उन्होंने आपको तथा मंत्रिमंडल को दिखा दी होगी। वह चिट्ठी इस चिट्ठी का अंश समझी जाय और इसके साथ मिला कर पढ़ी जाय।

मैंने अल्पसंख्यकों के प्रतिनिधित्व पर ब्रिटिश सरकार का निश्चय पढ़ा है और पढ़कर उदासीन भाव से अलग रख दिया है। मैंने सर सेमुएल को जो चिट्ठी लिखी और सेंट जेम्स महल में १३ नवम्बर १९३१ को गोलमेज परिषद् की अल्पसंख्यकों की कमेटी में जो घोषणा की थी उसके अनुसार आपके निर्णय का विरोध में अपने प्राणों की बाजी लगाकर करूंगा। **ऐसा करने का उपाय यही है कि मैं प्राण त्यागने तक लगातार अनशन करने की घोषणा कर दूं और नमक और सोडा के साथ या उनके बिना पानी के सिवा किसी प्रकार का भोजन ग्रहण न करूं।**

यह अनशन तभी समाप्त होगा जब इस व्रत के रहते ब्रिटिश सरकार अपनी इच्छा से या सार्वजनिक मत के दबाव से अपने निश्चय को बदल दे और दलित वर्गों के सम्बंध में साम्प्रदायिक निर्वाचन की अपनी योजना वापस ले ले जिनके प्रतिनिधियों का चुनाव साधारण निर्वाचन-क्षेत्रों से और सम्मिलित मताधिकार के अनुसार हो, चाहे यह मताधिकार कितना ही व्यापक क्यों न हो।

यदि बीच में इस रीति से उक्त निर्णय में परिवर्तन न हुआ तो यह अनशन साधारण अवस्था में अगले २० सितम्बर के दोपहर से आरम्भ होगा।

मैंने यहांके अधिकारियों से कह दिया है कि इस चिट्ठी का मजमून आपके पास तार से भेज दिया जाय जिसमें आपको सोचने के लिए काफी समय मिले। पर प्रत्येक अवस्था में, मैं आपको इतना काफी समय दे रहा हूं कि धीमे से धीमे मार्ग से जाने पर भी यह चिट्ठी आपको समय पर मिल जाय।

मेरी यह भी इच्छा है कि मेरी यह चिट्ठी और सर सेमुएल होर को लिखी हुई चिट्ठी शीघ्र से शीघ्र प्रकाशित की जाय। मैंने अपनी ओर से पूरी ईमानदारी के साथ जेल के नियमों का पालन किया है और अपनी इच्छा या इन दो चिट्ठियों का मजमून सरदार वल्लभ-भाई पटेल और श्री महादेव देसाई इन दो साथियों को छोड़ और किसीको नहीं बताया है। पर यदि आप इसे सम्भव बना दें तो मैं चाहता हूं कि मेरे पत्रों का प्रभाव जनता पर पड़े। इसीलिए इन्हें शीघ्र प्रकाशित करने का मैं अनुरोध करता हूं।

खेद है कि मुझे यह निश्चय करना पड़ा। पर मैं अपने को धार्मिक पुरुष समझता हूं और इस नाते मेरे सामने कोई दूसरा मार्ग नहीं रह गया है। सर सेमुएल होर को मैंने जो पत्र लिखा उसमें मैं कह चुका हूं कि परेशानी से बचने के लिए ब्रिटिश सरकार मुझे छोड़ देने का निश्चय भले ही करे, पर मेरा अनशन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बराबर जारी ही रहेगा, क्योंकि अब मैं अन्य किसी उपाय से इस निर्णय का विरोध करने की आशा नहीं कर सकता और सम्मानयुक्त उपाय को छोड़ किसी दूसरे उपाय से अपनी रिहाई करा लेने की मेरी बिलकुल इच्छा नहीं है।

सम्भव है, मेरा निर्णय गलत दिशा में हो और मेरा यह विचार बिलकुल गलत हो कि दलित वर्गों के लिए पृथक-निर्वाचन उनके लिए या हिन्दुत्व के लिए हानिकर है। यदि ऐसा हो तो यह सम्भव है कि जीवन-सम्बंधी तत्वज्ञान के अन्य अंगों के सम्बंध में भी मेरे विचार ठीक न हों। उस दशा में अनशन करके मर जाना मेरी भूल का प्रायश्चित्त होगा और इससे उन असंख्य स्त्री-पुरुषों का एक बोझ दूर हो जायगा जो मेरी बुद्धिमत्ता पर बालक-जैसा विश्वास रखते हैं। पर यदि मेरा निर्णय ठीक हो, जिसमें मुझे संदेह नहीं है, तो इस निश्चय से मेरे जीवन का कार्यक्रम उचित रूप से पूर्ण होगा, जिसके लिए मैंने २५ साल से भी अधिक समय से यत्न किया है और जिसमें, यह स्पष्ट है कि, कम सफलता नहीं मिली है।

आपका विश्वसनीय मित्र—

मो० क० गांधी

(४)

गांधीजी के नाम मि० रेम्से मेक्डानल्ड का पत्र

लंदन

८ सितंबर १९३२

प्रिय मि० गांधी,

मुझे आपका पत्र मिला। इसे पढ़कर आश्चर्य हुआ और कहना चाहता हूं कि, बहुत ही हार्दिक दुःख भी हुआ। इसके सिवा मैं यह खयाल किये बिना नहीं रह सकता कि दलित वर्गों के संबंध में सम्राट की सरकार के निर्णय के बारे में गलतफहमी होने के कारण आपने यह पत्र लिखा है। हम इस बात को सदा समझते रहे हैं कि आप दलित वर्ग के सदा के लिए हिन्दू-जाति से अलग कर दिये जाने के पूरे विरोधी हैं। गोलमेज़ परिषद की अल्पसंख्यक-समिति में आपने-अपनी स्थिति बिलकुल साफ तौर से बताई थी और अपने ११ मार्च वाले पत्र में सर सेमुएल होर को दूसरी बार भी आपने अपना मत बता दिया था। हम भी जानते हैं कि हिन्दू जनता के एक बहुत बड़े भाग का भी इस विषय में वही मत है जो आपका है। अतः दलित वर्ग के प्रतिनिधित्व के प्रश्न पर विचार करते समय हमने उसका बहुत ही सावधानी से ध्यान रखा।

अछूतों की संस्थाओं से मिली हुई बहु-संख्यक अपीलों तथा उनकी सामाजिक बाधाओं के विचार से, जिन्हें आम तौर से सभी स्वीकार करते हैं और खुद आप भी अनेक बार स्वीकार कर चुके हैं, व्यवस्थापिका-सभाओं के प्रतिनिधित्व के संबंध में उनके न्याययुक्त अधिकार को सुरक्षित करना हमने अपना कर्तव्य समझा। साथ ही हमने कोई ऐसी बात न करन का भी उतना ही ध्यान रखा जिससे अछूत सदा के लिए हिन्दू जाति से अलग न हो जायं। अपने ११ मार्च के पत्र में आपने खुद ही कहा है कि आप अछूतों को व्यवस्थापिका-सभाओं में प्रतिनिधित्व दिये जाने के खिलाफ नहीं हैं।

सरकारी योजना के अनुसार अछूत हिंदू-जाति के अंग बने रहेंगे और उनके साथ बराबरी की हैसियत से शामिल होकर वोट दे सकेंगे। पर पहले २० साल तक निर्वाचन में, हिन्दुओं के साथ शामिल रहते हुए भी उनको थोड़े-से खास हलकों के रूप में अपने अधिकारों और स्वार्थों की रक्षा का साधन प्राप्त रहेगा, जो हमारा विश्वास है कि वर्तमान स्थिति म आवश्यक है। जहां-जहां ऐसे हलके बनाये जायंगे, अछूत वर्ग साधारण हिंदू निर्वाचन-क्षेत्र के वोट से वंचित न होंगे, बल्कि उन्हें दो-दो वोट देने का अधिकार दे दिया जायगा, जिसमें हिन्दू-जाति के साथ उनका संबंध अविकल बना रहे।

आप जिसे सांप्रदायिक निर्वाचन कहते हैं, अछूतों के लिए हमने जान-बूझकर उसके विरुद्ध निर्णय दिया है और सम्पूर्ण अछूत वोटरों को साधारण अर्थात् हिन्दू निर्वाचन-क्षेत्रों में शामिल कर दिया है जिससे चुनावों में उच्च जाति के हिन्दू उम्मीदवारों को अछूत वोटरों के पास जाकर वोट मांगना पड़े।

इस प्रकार हिन्दू-जाति की एकता की रक्षा सब प्रकार से की गई है। तथापि हमने सोचा कि उत्तरदायी शासन के आरंभिक काल में, जब प्रांतों का शासनाधिकार उसी वर्ग

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के हाथ में रहेगा जिसका व्यवस्थापिका सभाओं में बहुमत होगा, यह आवश्यक होगा कि दलित वर्ग, जिनके विषय में आप खुद भी स्वीकार करते हैं कि उच्च जाति के हिंदुओं ने शताब्दियों से उन्हें पतित अवस्था में डाल रखा है, ९ में से ७ प्रांतों की व्यवस्थापिका-सभाओं में अपने कुछ ऐसे प्रतिनिधि भी चुनकर भेज सकें जो उनके अभाव-अभियोगों और आदर्शों को प्रकट कर सकें, और व्यवस्थापिका सभाओं और सरकार के सामने उनका केस रखे बिना उनके विरुद्ध निर्णय होने से रोक सकें, अर्थात् जिनके द्वारा दलितवर्ग अपना मत खुद प्रकट कर सकें। प्रत्येक न्यायशील व्यक्ति सहमत होगा कि यह व्यवस्था आवश्यक है। हमने स्थान सुरक्षित करके किसी भी व्यावहारिक मताधिकार प्रणाली से दलित वर्गों के विशेष प्रतिनिधि (सदस्य), जो उनका सच्चा प्रतिनिधित्व कर सकें और उनके प्रति उत्तरदायी हों, चुनने के तरीके पर विचार नहीं किया, क्योंकि व्यावहारिक दृष्टि से प्रायः ऐसे सभी सदस्य मतदाताओं द्वारा चुने जाते जिनमें ऊंची जाति के हिंदुओं का बहुमत होता।

हमारी योजना में अछूतों को साधारण निर्वाचन-क्षेत्रों में मताधिकार देते हुए उनके लिए थोड़े से अलग हलके भी बना दिये गए हैं। मुसलमान आदि अल्प-संख्यकों के लिए की गई साम्प्रदायिक निर्वाचन की व्यवस्था से यह रूप और भाव में सर्वथा भिन्न है। एक मुसलमान साधारण हलके में न वोट दे सकता है और न उम्मीदवार हो सकता है। लेकिन दलित वर्गों का कोई भी कानूनी मतदाता साधारण हलके में वोट दे सकता है और उम्मीदवार खड़ा हो सकता है।

मुसलमानों को जिस स्थान में जितनी जगहें दी गई हैं उससे वे एक भी अधिक नहीं प्राप्त कर सकते। अधिकतर प्रांतों में उन्हें अपनी जनसंख्या के पड़ते से अधिक जगहें दी गई हैं। पर दलित-वर्ग को खास हलकों के द्वारा जो जगहें दी गई हैं वे बहुत अल्प हैं, और उनकी जनसंख्या के पड़ते के विचार से नहीं नियत की गई हैं। इस व्यवस्था का एक मात्र उद्देश्य यही है कि वे व्यवस्थापिका-सभाओं में अपने कुछ ऐसे प्रतिनिधि अवश्य भेज सकें जो केवल उन्हींके चुने हों। हर जगह उनके इन विशेष स्थानों की संख्या उनकी आबादी के पड़ते से बहुत कम है।

मैं समझता हूं कि आप जो अनशन के द्वारा प्राण-त्याग का विचार कर रहे हैं, उसका उद्देश्य न तो यह है कि दलित वर्ग दूसरे हिंदुओं के साथ संयुक्त निर्वाचन-क्षेत्र में शामिल हों, क्योंकि यह अधिकार तो उन्हें मिला ही हुआ है और न इसका उद्देश्य यही है कि हिंदुओं की एकता बनी रहे, क्योंकि यह योजना में है; बल्कि केवल यह कि अछूत लोग, जिनके लिए आज भयानक बाधाएं उपस्थित होने की बात सभी स्वीकार करते हैं, अपने थोड़े से प्रतिनिधि भी ऐसे न भेज सकें, जो उनके अपने चुने हुए हों और जो उनके भविष्य पर भारी प्रभाव डालने वाली व्यवस्थापिका-सभाओं में उनके प्रतिनिधि की हैसियत से बोल सकें। सरकारी योजना की इन बहुत ही न्याययुक्त तथा बहुत सोच-विचार कर की गई तजवीजों को देखते हुए मेरे लिए आपके निश्चय का कोई समुचित कारण समझ सकना सर्वथा असंभव हो गया है और मैं केवल यही सोच सकता हूं कि वस्तुस्थिति के समझने में भ्रम हो जाने के कारण आपने ऐसा निश्चय किया है।

जब आपस में समझौता न कर सकने पर भारतीयों ने मिलकर सरकार से अपील की तब कहीं उसने अपनी इच्छा के विरुद्ध अल्पसंख्यकों के प्रश्न पर अपना फैसला देना स्वीकार किया। अब वह उसे दे चुकी है और बताई गई शर्तों के सिवा और किसी तरह वह बदला नहीं जा सकता। अतः मुझे खेद के साथ आपसे यही कहना पड़ रहा है कि सरकार का निश्चय कायम है और केवल विभिन्न सम्प्रदायों का आपस का समझौता ही उस निर्वाचन व्यवस्था के बदले स्वीकार किया जा सकता है जिसे सरकार ने परस्पर-विरोधी दावों में सामञ्जस्य करने की सच्ची नियत से तजवीज किया है।

आपका अनुरोध है कि यह पत्र-व्यवहार आपके उस पत्र के सहित, जो ११ मार्च को आपने सर सेमुएल होर को लिखा था, प्रकाशित कर दिया जाय। चूंकि मुझे यह उचित नहीं जान पड़ता कि नजरबंद होने के कारण आप जनता के सामने अपने अनशन के निश्चय के कारणों को रखने से वंचित रहें, इसलिए यदि आपने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपने इस अनुरोध को दुहराया तो मैं उसे सहर्ष स्वीकार कर लूंगा। फिर भी मैं एक बार आपसे और साग्रह अनुरोध करना चाहता हूं कि आप सरकारी निर्णय की तफसीलों पर विचार करें—और अपने विवेक से गंभीर भाव से प्रश्न करें कि आपने जो करने का विचार किया क्या वह सचमुच उचित है?

आपका
जे० रैमसे मेक्डानल्ड

(५)
गांधीजी का प्रधान मन्त्री को उत्तर

यरवदा सेंट्रल जेल
९ सितंबर १९३२

प्रिय मित्र,

आज तार द्वारा भेजे गये और प्राप्त हुए आपके स्पष्ट और पूर्ण उत्तर के लिए मैं आपको धन्यवाद देता हूं। तथापि मुझे खेद है कि आपने मेरे निश्चय का ऐसा अर्थ किया जिसका मुझे कभी ध्यान ही न हुआ था। मैं उसी वर्ग की ओर से बोलने का दावा करता हूं जिनके स्वार्थों की हत्या करने के लिए, आप मुझ पर दोष लगाते हैं कि, मैं अनशन करके मर जाना चाहता हूँ। मुझे आशा थी कि इस आखिरी उपाय के कारण कोई ऐसा स्वार्थपूर्ण अर्थ न करेगा। कुछ अनुरोध किये बिना मैं फिर कहता हूं कि मेरे लिए यह विषय शुद्ध धार्मिक विषय है। केवल यही बात कि 'दलित' वर्गों को द्विविध मत मिले हैं, उन्हें या सामान्य हिन्दू समाज को विच्छिन्न होने से नहीं रोकती। 'दलित' वर्गों के लिए पृथक्-निर्वाचन की स्थापना मात्र में मुझे उस विष के इंजेक्शन की गंध मिलती है जिससे हिन्दुत्व नष्ट हो सकता है और 'दलित' वर्गों को कुछ लाभ नहीं मिल सकता। कृपा कर मुझे यह कहने दीजिए कि आप कितनी ही सहानुभूति क्यों न रखते हों, आप ऐसे विषय में ठीक-ठीक निश्चय पर नहीं पहुंच सकते जो हिन्दू और अछूत दोनों के लिए जीवन-मरण का प्रश्न है और धार्मिक दृष्टि से बहुत महत्व रखता है। मैं 'दलित' वर्गों को आवश्यकता से भी अधिक प्रतिनिधित्व देने का विरोध न करूंगा। मैं इसी बात के विरुद्ध हूं कि वे, जबतक अन्दर रहना चाहते हैं, कानून बनाकर हिन्दू-समाज से पृथक् कर दिये जायं (फिर यह पार्थक्य कितना ही सीमित क्यों न हो)। क्या आप जानते हैं कि यदि आपका निर्णय बना रहा और शासन-विधान पर अमल हुआ तो आप हिन्दू-सुधारकों के, जिन्होंने अपने आपको जीवन की हर दिशा में अपने दलित भाइयों का उद्धार करने के लिए समर्पण कर दिया है, कार्य की आश्चर्यजनक उन्नति को रोक देंगे।

इसलिए मुझे खेदपूर्वक अपने पूर्व निश्चय पर कायम रहने को लाचार होना पड़ता है।

आपकी चिट्ठी से भ्रम उत्पन्न हो सकता है, इसलिए मैं कह देना चाहता हूं कि आपके निर्णय के अन्य अंशों से मैंने 'दलित' वर्गों के प्रश्न को खास तौर से विचार करने के लिए अलग कर लिया है। उसका यह अर्थ नहीं होता कि मैं आपके निर्णय के अन्य अंशों से सहमत हूं। मेरी राय में उसके अन्य कई अंश बहुत ही आपत्तिजनक हैं। पर मैं उन्हें ऐसा नहीं समझता जो मुझे आत्माहुति देने की इतनी प्रेरणा करें जितनी मेरे विवेक ने 'दलित' वर्गों के सम्बन्ध में मुझे की है।

आपका विश्वसनीय मित्र--
मो. क. गांधी

(६)
बम्बई-सरकार को गांधीजी का पत्र

यरवदा सेंट्रल जेल
१५ सितंबर १९३३

मैं जिस अनशन को आरम्भ करने जा रहा हूं उस का निश्चय ईश्वर के नाम पर, उसके कार्य को पूरा करने के लिए और जैसा कि मैं नम्रता के साथ विश्वास करता हूं, उसके आदेश पर किया गया है। मित्रों का आग्रह है कि मैं उसे इस तारीख को आरम्भ न करूं, जिससे जनता को अपना संगठन कर लेने का समय मिल जाय। मुझे खेद के साथ कहना पड़ता है कि अब उसके निश्चित समय को बदलना भी मेरे बस की बात नहीं है। प्रधान मंत्री के पत्र में जो शर्तें मैं लिख चुका हूं उसके पूरी होने पर ही उपवास टल सकता है।

मेरा भावी अनशन उन लोगों के विरुद्ध है जो मुझ में विश्वास रखते हैं—चाहे वे भारतीय हों या यूरोपियन। वह उन लोगों के विरुद्ध नहीं है जिनका मुझमें विश्वास नहीं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है, इसलिए वह अंग्रेज-अधिकारी-वर्ग के विरुद्ध नहीं है, पर उन अंग्रेज स्त्री-पुरुषों के विरुद्ध है जो अधिकारी वर्ग के विरोधी उपदेशों को अनसुना करके भी मुझमें विश्वास रखते हैं और मेरे पक्ष को न्याय संगत मानते हैं। वह मेरे उन देशवासियों के भी विरुद्ध नहीं है जो मुझ-में विश्वास नहीं रखते, चाहे वे हिन्दू हों या और कोई, किन्तु वह उन अगणित देशवासियों के विरुद्ध है--चाहे वे किसी भी दल और विचार के क्यों न हों—जिनका विश्वास है कि मेरा पक्ष न्याय का पक्ष है। सर्वोपरि, हिन्दू-समाज की अन्तरात्मा को सच्चे धर्म के पालन के लिए प्रेरित करना उसका उद्देश्य है।

केवल लोगों की भावुकता को जगाना मेरे संकल्पित उपवास का उद्देश्य नहीं है। मैं अपना सारा वजन–जो कुछ भी वह है–न्याय, शुद्ध न्याय के पलड़े पर धर देना चाहता हूं। अतः मेरी प्राण-रक्षा के लिए अनुचित उतावली और परेशानी न होनी चाहिए। इस वचन में मेरा अटल विश्वास है कि भगवान की मरजी के बिना एक पत्ता भी नहीं हिल सकता। उसे इस देह से कुछ काम लेना होगा तो वह उसे बचावेगा। उसकी इच्छा के विरुद्ध कोई भी उसे बचा नहीं सकता। मनुष्य की दृष्टि से मैं कह सकता हूं कि मेरा विश्वास है कि कुछ दिन तक वह बिना अन्न के जी सकता है।

पृथक्-निर्वाचन मेरे निश्चय के लिए एक निमित्त मात्र था। वर्णाश्रमी हिंदू नेताओं और दलित नेताओं के काम-चलाऊ समझौते से काम न चलेगा। वास्तविक समझौता ही जायज होगा। यदि हिंदूजन-साधारण सामूहिक रूप से अपने मस्तिष्कों से अस्पृश्यता को जड़मूल से उखाड़ फेंकने को अभी तैयार नहीं हुए हैं तो मेरा बलिदान कर देने में तनिक भी आगा पीछा न करना चाहिए।

जो लोग संयुक्त-निर्वाचन के विरोधी हैं उन पर तनिक भी दबाव न डालना चाहिए। उनके तीव्र विरोध को मैं सहज ही समझ सकता हूं। मेरा अविश्वास करने का उन्हें पूरा अधिकार है। क्या मैं उसी हिंदू वर्ग का नहीं हूं—जो गलती से उच्च वर्ग अथवा सवर्ण कहा जाता है और जिसने कथित दलितों को कुचलते-कुचलते धूल बना दिया है? आश्चर्य तो यह है कि ये दलित इतना सब हो जाने पर हिंदू समाज में ही बने हुए हैं।

पर उनके विरोध को ठीक मानते हुए भी मेरा विश्वास है कि वे भूल कर रहे हैं। यदि उनका वश चले तो वे दलित जातियों को हिंदू समाज से काटकर सर्वथा अलग करलें और उनका पृथक वर्ग बना दें जो हिंदू धर्म के लिए एक स्थायी और जीवित अपयश का टीका होगा। यदि इससे अछूतों का सच्चा हित होता हो तो मुझे इसकी परवा न होगी। पर मैंने अछूतों के सभी वर्गों का बहुत निकट से परिचय प्राप्त किया है और इस जानकारी के कारण मुझे निश्चय हो गया है कि उनका जीवन सवर्ण हिंदुओं के, जिनके बीच और जिनके लिए वे रहते हैं, जीवन से इस प्रकार मिला-जुला है कि उन्हें अलग करना असंभव है। दोनों वर्ग एक ही अविभाज्य कुटुम्ब के व्यक्ति हैं। यदि अछूत जिन हिंदुओं के साथ रहते हैं उनके विरुद्ध विद्रोह करने और हिंदू-धर्म को सदा के लिए नमस्कार कर देने को तैयार हो जायं तो मुझे इस पर आश्चर्य न होगा। पर जहांतक मैं समझ सकता हूं, वे ऐसा न करेंगे। हिंदू-धर्म में कोई ऐसा अनिर्वचनीय सूक्ष्म तत्व है जो उनकी इच्छा के विरुद्ध भी उन्हें उससे अलग नहीं होने देता। और इस कारण मेरे जैसे व्यक्ति के लिए, जिसे उनका वास्तविक अनुभव है, यह अनिवार्य हो जाता है कि वह अपने प्राण देकर भी अछूतों के प्रस्तावित पृथक्करण का विरोध करे।

इस विरोध में जो बातें शामिल हैं वे बहुत बड़ी बातें हैं। जिस समझौते से दलित वर्ग को हिंदू-समाज के घेरे के अंदर पूर्ण स्वतंत्रता नहीं मिलती वह कदापि इस योग्य न होगा कि प्रस्तावित पृथक्करण के बदले स्वीकार किया जा सके। अपने ऊपर लिये हुए कर्तव्य के संबंध में तनिक भी चालाकी या झुठाई से काम लिया गया तो इसका नतीजा केवल यही होगा कि मेरा प्राण-त्याग कुछ दिनों के लिए टल-भर जायगा। और इसके बाद उन लोगों के संबंध में भी यही बात होगी जो इस विषय में मेरे ही जैसा विचार रखते हैं। जिम्मे-दार हिंदुओं को इस समस्या पर विचार करना है कि यदि सामाजिक, नागरिक और राजनीतिक क्षेत्रों में

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दलितवर्ग पर आज-के-से अत्याचार होते रहे तो क्या वे मेरे जैसे एक सुधारक का नहीं, बल्कि सुधारकों की एक वर्द्धमान सेना के चिर-अनशनरूपी सत्याग्रह का सामना करने को तैयार होंगे ? मेरा विश्वास है कि आज भारत में ऐसे सुधारक काफी संख्या में मौजूद हैं, जो दलित जातियों का उद्धार करने और उसके द्वारा हिंदू धर्म को उसके युगयुगांतर के एक अंधविश्वास से मुक्त करने के प्रयत्न में अपने प्राणों को तुच्छ समझें।

मेरे साथ काम करनेवाले सुधारक भाइयों को भी इस उपवास का अर्थ भलीभांति समझ लेना चाहिए। यह या तो मुझे भ्रांति हुई है या दिव्य ज्ञान मिला है। यदि मुझे भ्रांति हुई है, तो मुझे अवश्य चुपचाप उसका प्रायश्चित्त करने देना चाहिए। इससे हिंदू धर्म की छाती पर से एक भारी बोझ हट जाएगा। यदि यह दिव्य ज्ञान मिला है तो संभव है मेरा कष्ट-सहन हिंदुत्व को शुद्ध करदे और हिंदुओं के हृदय द्रवित भी कर दे जो इस समय मेरे ऊपर अविश्वास कर रहे हैं।

मेरे उपवास के मुख्य हेतु के विषय में कुछ भ्रम मालूम होता है, इसलिए मैं फिर यह बता देना चाहता हूं कि उसका उद्देश्य दलितवर्ग के लिए पृथक् निर्वाचन की व्यवस्था का—चाहे वह किसी भी प्रकार की क्यों न हो—विरोध करना है। यह व्यवस्था वापस लेते ही मेरा अनशन समाप्त हो जायगा। स्थान सुरक्षित करने के संबंध में और इस समस्या को हल करने के सर्वोत्तम तरीके के संबंध में मेरे मजबूत विचार हैं, पर एक कैदी की हैसियत से मैं अपने आपको अपने प्रस्ताव उपस्थित करने का अधिकारी नहीं समझता। लेकिन संयुक्त निर्वाचन के आधार पर सवर्ण हिंदुओं और दलितवर्ग के जिम्मेदार नेताओं के बीच कोई समझौता हो, और वह सब प्रकार के हिंदुओं की बड़ी-बड़ी सार्वजनिक सभाओं में स्वीकृत हो जाय, तो मैं उसे मान लूंगा।

ज्ञान-प्राप्ति और तपस्या के लिए उपवास एक बहुत पुरानी प्रथा है। मैंने ईसाई धर्म तथा इस्लाम में भी इसका उल्लेख देखा है। हिंदू धर्म में तो आत्मशुद्धि एवं तपस्या के उद्देश्य से किये गए उपवास के उदाहरण भरे पड़े हैं। किंतु यदि उपवास करना कर्तव्य हो जाय तो यह विशेष अधिकार बन जाता है। फिर मैंने तो अपने लिए यथाशक्ति इसे वैज्ञानिक रूप दे डाला है। अतः इस विषय का विशेषज्ञ होने के नाते मैं अपने मित्रों और सहानुभूति प्रदर्शित करनेवालों को सचेत कर देना चाहता हूं कि वे लोग बिना सोचे-समझे अथवा झूठी और उन्मादजनित सहानुभूति के कारण मेरा अनुकरण न करें। जो लोग ऐसा करने के इच्छुक हों, उन्हें कठिन परिश्रम और अछूतों की निःस्वार्थ सेवा द्वारा अपने को उसके योग्य बना लेना चाहिए। तब यदि उपवास करने का उनका उचित समय आगया होगा तो उनके हृदय में भी स्वतंत्र रूप से प्रकाश का आविर्भाव हो सकता है।

अंत में मैं यह भी कह देना चाहता हूं कि यह उपवास मैं पवित्र-से-पवित्र उद्देश्यों से प्रेरित होकर ही कर रहा हूं, किसी भी व्यक्ति के प्रति क्रोध या द्वेष की भावना से प्रेरित होकर नहीं। मेरे लिए तो यह अहिंसा का ही एक रूप है और उसका अंतिम प्रयोग है। अतः यह स्पष्ट है कि जो लोग उन लोगों के प्रति वाद-विवाद में किसी तरह का द्वेषभाव या हिंसा प्रदर्शित करेंगे, जिन्हें वे मेरे प्रतिकूल या मैं जिस उद्देश्य की सिद्धि के लिए यत्न करता हूं उसके विरुद्ध समझते हों, तो इस कार्य द्वारा वे मेरी मृत्यु का आवाहन और भी शीघ्रतापूर्वक करेंगे। सब उद्देश्यों की नहीं तो कम-से कम इस उद्देश्य की सिद्धि के लिए तो यह परमावश्यक है कि अपने विरोधियों के साथ पूर्ण सौजन्य का व्यवहार किया जाय और उनके भावों के प्रति आदर दिखाया जाय।

मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानवता के लिए युद्ध

[२० सितंबर १९३३ को पत्र-प्रतिनिधियों को महात्मा गांधी से जेल में मुलाकात करने की इजाजत दी गई। २१ सितंबर के 'टाइम्स ग्राफ इंडियन' में पत्र-प्रतिनिधियों और गांधीजी की बातचीत का यह हाल प्रकाशित हुआ—]

यरवदा जेल में आने के ९ मास बाद २० सितंबर की शाम को पत्र-प्रतिनिधियों को महात्मा गांधी से मुलाकात करने की इजाजत दी गई। इस मुलाकात में गांधीजी ने जो कुछ कहा वह बड़ी सरलता से और अत्यंत गंभीरता के साथ विचारपूर्ण ढंग से कहा। महात्माजी का आमरण अनशन आरंभ होने के ५ घंटे बाद जिन पत्र-प्रतिनिधियों ने उनसे इस संबंध में बातें कीं वे निश्चय ही अत्यधिक प्रभावित हुए।

हमको एक अल्मारियों से, जिनमें जेल की बनी दरियां वगैरा चीजें भरी हुई थीं, घिरे हुए तंग और लंबे कमरे में बिठाया गया था। ये चीजें हजारों कैदियों ने अपने परिश्रम से बनाई थीं और उनका एक-एक तार स्वदेशी था। इस कमरे में एक कुर्सी पर बैठा हुआ वह व्यक्ति मुस्कराकर हमारा स्वागत कर रहा था जिसके ऊपर कई दिन से सारे भारतवर्ष का और सारी पश्चिमी दुनिया का और पूर्व के भी एक बड़े भाग का ध्यान जमा हुआ था।

जब उनसे यह पूछा गया कि क्या आपको इस अनशन का अंत सुखद होने की आशा है, तो उन्होंने कहा— "मैं एकाएक कभी निराश न होनेवाला आशावादी हूं। यदि ईश्वर ने मुझे छोड़ नहीं दिया है तो मैं आशा करता हूं कि यह अनशन आमरण अनशन नहीं होगा।"

उन्होंने आगे कहा—'मुझे ऐसे लोगों ने तार दिये हैं जिन्होंने मेरे साथ सहानुभूति में अनशन करने का निश्चय किया है या जो मेरे साथ अनशन करना चाहते हैं। मैं प्रार्थना करता हूं कि कोई भी व्यक्ति सहानुभूति में अनशन न करे। मैंने यह अनशन ईश्वरीय आदेश से स्वीकार किया है। इसलिए जब तक उनको भी इसी प्रकार का आदेश न मिल जाय तब तक अनशन उनका कर्तव्य नहीं है। शुद्धि की दृष्टि से या इस उद्देश्य के साथ सहानुभूति प्रकट करने के लिए एक दिन का उपवास अच्छा है, बस इतना काफी है। ऐसा अनशन स्वत्व भी होता है और कर्तव्य भी। वह विशेष स्वत्व उन उन लोगों को प्राप्त होता है जिन्होंने इसके लिए अपने-आपको अनुशासित किया है।"

इसके बाद तत्कालीन प्रश्न दलितों के प्रतिनिधित्व के संबंध में बातचीत होने लगी। सबसे पहले उन्होंने इस बात पर आश्चर्य प्रकट किया कि उन्होंने बंबई सरकार को जो वक्तव्य भेजा था वह प्रकाशित नहीं किया गया है। उसको दिये हुए ५ दिन हो गए थे। यदि उसको उन्हें फिर लिखना पड़ता तो उसके बाद जो घटनाएं हुई हैं उनके आधार पर उन्हें उसमें परिवर्तन करना पड़ता। मुलाकात के अन्त में उन्होंने कहा "मेरा यह नया वक्तव्य पहले वक्तव्य की कमी पूरा करता है; लेकिन वह उससे अलग है।"

"मैं स्पष्ट कह देना चाहता हूं कि पृथक् निर्वाचन उठा लेने से मेरी प्रतिज्ञा का शब्दशः पालन तो हो जायगा पर उससे उसके भाव का पालन न होगा और स्वेच्छा से बने हुए एक अस्पृश्य के नाते मैं स्पृश्य और अस्पृश्य में किसी तरह किये गए समझौते से संतुष्ट न हो जाऊंगा। अस्पृश्यता का जड़-मूल से नाश हो यही मैं चाहता हूं, इसीके लिए मैं जीवित हूं और इसीके लिए मरने में मुझे आनंद होगा। इसलिए मैं 'सच्चा समझौता' चाहता हूं जिसकी जीवनदायिनी शक्ति सुदूर भविष्य में नहीं, आज दिखाई दे और इसलिए इस समझौते पर स्पृश्यों के भारत-व्यापी प्रदर्शन की मुहर लगनी चाहिए जिसमें वे दिखाऊ अभिनय करके एक दूसरे से न मिलें, बल्कि सच्चे बंधु-भाव से आलिंगन करें। अपने विगत ५० साल के जीवन के इस स्वप्न को सत्य-सृष्टि में देखने के लिए ही मैंने अग्नि-द्वार में प्रवेश किया है। ब्रिटिश सरकार का निश्चय तो निमित्त-मात्र था, एक निश्चित निदान पर पहुंचा देनेवाला लक्षण। और चूंकि

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरा दावा है कि इन मामलों में मेरा निदान एक कुशल वैद्य की भांति अचक होता है, मैंने रोग के लक्षण को पहचान लिया और इसलिए पृथक निर्वाचन उठा लेना मेरे लिए मेरे कार्य का आरंभमात्र होगा और मैं उन सब नेताओं को सावधान किए देता हूं जो बंबई में एकत्र हुए हैं कि वे जल्दी मे कोई निश्चय न करें। मुझे अपने प्राणों की कुछ परवा नहीं। इस महान कार्य के लिए ऐसे सैकड़ों आदमियों का प्राण-त्याग, मेरी राय में, उन पाशविक अत्याचारों का एक तुच्छ प्रायश्चित्त होगा जो हिंदुओं ने अपने ही धर्म के निरीह स्त्री-पुरुषों पर किये हैं। इसलिए मैं उनसे अनुरोध करता हूं कि वे पूर्ण न्याय के मार्ग से एक इंच भी न हटें।

"मैं अपने अनशन को न्याय की तराजू पर तबतक तौलना चाहता हूं जबतक वर्णाश्रमी हिंदू जाग नहीं पड़ते और अपना कर्तव्य नहीं जान जाते।

"किंतु इसके विपरीत यदि मेरे प्रति मोहांध होकर वे पृथक् चुनाव रद कराने के लिए जैसे-तैसे कोई मोटा-झोटा समझौता कर लेंगे और इसी नींद में सो जायेंगे तो वे भारी भूल करेंगे और मेरे जीवन को दुखी बना देंगे। क्योंकि पृथक चुनाव रद होने से मेरा अनशन तो टूट जायगा; किंतु जिस महत्वपूर्ण समझौते का प्रयत्न मैं कर रहा हूं यदि वह न हुआ तो वह जिंदा रहते हुए भी मेरी मौत होगी। इस प्रतिज्ञा को पूरी तरह पालन कराने के लिए तब मुझे एक दूसरे अनशन का नोटिस देना पड़ेगा।

"एक दर्शक को यह बात बच्चों की जैसी मालूम दे सकती है; लेकिन यह मुझे ऐसी नहीं मालूम देती। यदि मेरे पास मेरे प्राणों से अधिक मूल्यवान कोई वस्तु होती तो मैं उसकी भी बलि दे देता।

"मेरा विश्वास है कि यदि अस्पृश्यता का अन्त वास्तव में हो जायगा तो इससे हिंदू धर्म का भयंकर दाग ही नहीं धुल जायगा; बल्कि इसका प्रभाव सारी दुनिया पर पड़ेगा। अस्पृश्यता के विरुद्ध मेरी लड़ाई मानवता की अपवित्रता के विरुद्ध लड़ाई है। इसीलिए मैंने सर सैम्युएल होर को इस विश्वास के साथ वह पत्र लिखा था कि यदि मैं इस कार्य को जहांतक सम्भव है वहांतक अपने हृदय से मलिनता, द्वेष और रोष को दूर करके आरम्भ करूंगा तो मानव-समाज के भले लोग मेरा साथ देंगे। इसलिए आप देखेंगे कि मैंने यह अनशन हिंदू जाति में, मानव स्वभाव में और सरकारी अफसरों में भी विश्वास रखकर आरंभ किया है।"

उन्होंने आगे फिर कहा—"अस्पृश्यता पर आघात करके मैं इस मामले की जड़तक ही जा पहुंचा हूं। इसी कारण मेरे लिए यह प्रश्न सबसे अधिक महत्व का, राजनैतिक विधान की दृष्टि से, स्वराज्य से भी ज्यादा महत्व का है। करोड़ों दलित वर्गों को यह आशा होगई है कि यह अस्पृश्यता का बोझ अब उनके कंधों पर से उठा लिया जायगा। यदि राजनैतिक विधान इस नैतिक आधार पर न बनाया जा सके तो वह अस्पृश्यों के लिए एक भारी बोझ बन जायगा। अंग्रेज अफसरों को चित्र का यह मुख्य पक्ष दिखाई नहीं देता, इसी कारण वे अज्ञान-वश आत्म-तुष्टि के लिए करोड़ों लोगों के मूल अस्तित्व पर प्रभाव डालनेवाले प्रश्नों का निर्णय करने बैठ जाते हैं। यहां करोड़ों लोगों से मेरा मतलब सवर्ण हिंदुओं और अस्पृश्यों—दलनकारी और दलित दोनों से है। अगर यह कहना जुर्म न हो तो मैं कहूंगा कि इन अफसरों को उनके इस गहरे अज्ञान से जगाने के लिए ही मैं अपने अंतःकरण की आवाज पर अपनी तमाम शक्ति से इसका विरोध करने के लिए बाध्य हुआ हूं।"

फोटो लेने के प्रश्न पर उन्होंने अपने दाह-संस्कार के संबंध में विनोद में एक बात कही। इस पर मैंने पूछा—"अगर बुरी से बुरी बात संयोग से घटित हो जाय तो क्या आपने इस संबंध में अपने पुत्र देवदास को, जो कल आपसे मिले थे, कुछ कह कर तैयारी कर कर ली है।" गांधीजीने तुरंत कहा—"मैंने अपने पुत्र को बंबई परिषद में मेरी ओर से यह कहने का आदेश दे दिया है कि जल्दी में दलित जातियों को कोई हानि पहुंचती हुई देखने के बजाय वह अपने पिता के पुत्र की हैसियत से उनकी मृत्यु को अधिक पसंद करता है।"

उनसे पूछा गया—आपके खयाल में आपका अनशन कितने दिन चलेगा?" उन्होंने उत्तर दिया"—मैं भी दूसरों की ही भांति जीवित रहने के लिए उत्सुक हूं। जल

(शेष पृष्ठ ३३३ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास-समाप्ति

[उच्च वर्ण के हिंदुओं और अछूतों में समझौता हो जाने तथा सरकार द्वारा उसे मान लेने पर गांधीजी ने यरवदा जेल में अनशन समाप्त किया। उसके बाद उन्होंने इस आशय का वक्तव्य दियाः—]

ईश्वर का नाम लेकर अनशन-व्रत शुरू किया था और उसीका नाम लेकर गुरुदेव (श्री रवीन्द्रनाथ ठाकुर) और परचुरे शास्त्री नाम के एक कोढ़ी किंतु विद्वान् और पंडित कैदी की उपस्थिति में जो एक दूसरे के सामने बैठे थे तथा मेरे चारों तरफ एकत्र प्रियजनों के समक्ष खतम किया गया। पहले कविवर ने अपना एक बंगला गीत गाया। फिर परचुरे शास्त्री ने उपनिषद् से मंत्र पढ़ा। इसके बाद मेरा प्रिय गीत 'वैष्णव जन तो तेने कहिये जे पीड़ पराई जाणे रे' गाया गया।

पिछले सात दिनों के अंदर भारत-भर में जो भव्य प्रदर्शन हुए उनमें ईश्वर का हाथ स्पष्ट दिखाई देता है। अनशन की सफलता की कामना करते हुए दुनिया के कितने ही स्थानों से मुझे जो तार मिले उन्होंने मुझे तब शक्ति दी जब मेरा शरीर, मन और आत्मा कष्ट पा रहा था जिसका मुझे इन दिनों में अनुभव हुआ। पर यह कार्य यह कष्ट उठाने योग्य ही था। एक बार यज्ञ की अग्नि प्रज्वलित होने पर तबतक उसे न बुझने देना चाहिए जबतक हिंदुस्तान में अस्पृश्यता का थोड़ा भी अंश बचा हुआ हो। और यदि ईश्वर की यही इच्छा हो कि मेरे जीवन के साथ इसका अंत न होगा तो मुझे विश्वास है कि ऐसे हजारों सच्चे सुधारक हैं जो हिंदू धर्म से यह भयानक अभिशाप दूर करने के लिए अपने प्राण न्यौछावर कर देंगे।

चारों तरफ दृष्टिपात करने पर जहां तक मैं देख सकता हूं, इस समझौते से परस्पर हृदयों का मेल हुआ है और एक हिंदू की हैसियत से मैं एक ओर डाक्टर अम्बेडकर, श्री श्रीनिवासन और उनके दल के प्रति तथा दूसरी ओर श्री एम० सी० राजा के प्रति कृतज्ञ हूं। सदियों के पाप के लिए तथोक्त वर्णाश्रमी हिंदुओं को दंड देने के बहाने वे हठ और दुराग्रह का भाव दिखा सकते थे। यदि वे ऐसा करते तो कम से कम मैं उनके इस भाव पर रोष न प्रकट कर सकता और ऐसी हालत में मेरी मृत्यु उन यंत्रणाओं के बदले में लिया गया तुच्छ मूल्य होता जो सदियों से अछूतों को उठानी पड़ रही हैं। पर उन्होंने उदार मार्ग ग्रहण किया और दिखा दिया कि उन्होंने सब धर्मों में निहित क्षमा के सिद्धांत का पालन किया है।

समझौते पर शीघ्र निश्चय करने के लिए मैं ब्रिटिश मंत्रिमंडल को भी धन्यवाद देता हूं। इस निश्चय की शर्तें मेरे पास भेजी गई हैं। मैंने उसे निःशंक होकर हाथ में नहीं उठाया! मैं समझता हूं कि उसमें स्वभावतः ही समझौते का वही अंश स्वीकार किया गया है जिसका संबंध ब्रिटिश मन्त्रिमंडल के सांप्रदायिक निर्णय से है। मुझे आशा है कि इस समय संपूर्ण समझौता स्वीकार करने में उन्हें शासनसंबंधी कठिनाइयां मालूम पड़ी होंगी। पर मैं अपने 'हरिजन' मित्रों को—अब मैं उनको इसी नामसे पुकारना चाहता हूं—विश्वास दिलाना चाहता हूं कि जहांतक मेरा संबंध है मैं संपूर्ण समझौते से बंध गया हूं और उसकी उचित पूर्ति के लिए वे मेरे प्राणों को तबतक जमानत के तौर पर रख सकते हैं जब तक हम अपनी ही इच्छा से कोई दूसरा और अधिक अच्छा समझौता नहीं कर लेते।[1]

(पृष्ठ ३३२ का शेष)

जीवन को दीर्घ बनाने की शक्ति रखता है और जब कभी मुझे जल की जरूरत होगी तो जल पीऊंगा ही।

"आप विश्वास कीजिए कि मैं दृढ़ रहने का यथाशक्ति प्रयत्न करूंगा जिससे हिंदुओं और अंग्रेजों के अंतःकरणों में गति आजाय और मेरा यह कष्ट भी मिट जाय। मेरी पुकार सर्वशक्तिमान ईश्वर के सिंहासन तक पहुंचेगी।"

१. सातवें उपवास का सारा मैटर 'सस्ता साहित्य मंडल' से प्रकाशित 'हमारा कलंक' पुस्तक से लिया है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(आठवां उपवास)

जेल के एक साथी की सहानुभूति में

गांधीजी ने २ दिसंबर १९३२ को श्री अप्पासाहेब पटवर्धन की सहानुभूति में यरवदा जेल में उपवास शुरू किया था। श्री पटवर्धन ने जेल में भंगी का काम मांगा था, लेकिन अधिकारियों ने ऐसा करने से इंकार कर दिया। गांधीजी ने इस बारे में बंबई-सरकार को लिखा, लेकिन उसका भी कोई असर न हुआ। इसपर श्री पटवर्धन ने अपना खाना क्रमशः कम करते हुए मृत्यु तक पहुंचनेवाला उपवास आरंभ किया। अस्थाई-संधि के समय गांधीजी ने अप्पासाहब पटवर्धन से कहा था कि अगर तुम्हारी मांग स्वीकृत न हुई तो मैं भी तुम्हारे साथ उपवास करूंगा, अतः उसकी सहानुभूति में गांधीजी ने भी उपवास शुरू कर दिया। लेकिन दो ही दिनों में अधिकारियों ने यह आश्वासन दे दिया कि अगर उपवास छोड़ दिया जाय तो वे उनकी मांग पर विचार करेंगे। उसके फलस्वरूप उपवास छोड़ दिया गया। और एक सप्ताह के अंदर ही भारत-मंत्री ने जेल के नियमों में ऐसा संशोधन कर दिया कि जिससे सवर्ण हिंदुओं को भंगी का काम देने की रुकावट उठ गई। इस प्रकार यह सत्याग्रह सफल हुआ।[1]

१. 'कांग्रेस का इतिहास' भाग ६, अध्याय २, पृष्ठ ५६५। तीसरा संस्करण।

❀ ❀ ❀ ❀

(नवां उपवास)

अपनी और अपने सहयोगियों की आत्मशुद्धि के लिए

ईश्वर का बल-भरोसा

[८ मई १९३३ को गांधीजी ने यरवदा जेल में आत्मशुद्धि के निमित्त २१ दिन का उपवास शुरू किया था। उसीदिन वह जेल से छोड़ दिये गये और लेडी ठाकरसी की 'पर्णकुटी' में उपवास के शेष दिन बीते। इस अनशन-यज्ञ के दो घंटे पहले पत्र-प्रतिनिधियों को गांधीजी ने निम्न वक्तव्य दिया—]

मेरा प्रभु मुझे जिस अग्नि-परीक्षा में प्रवेश करा रहा है, उसकी आवश्यकता प्रतिदिन मुझे और भी स्पष्ट होती जा रही है। अगर मैं उपवास न करूं तो जो नई बातें मुझे मालूम हो रही हैं, वे मुझे निष्प्राण करके ही छोड़ें। हरिजन-आन्दोलन के लिए इस उपवास का चाहे जो मूल्य हो, पर यह निश्चय है कि वह मेरी रक्षा करेगा। इस उपवास के बाद मैं जिन्दा रहता हूं या नहीं, यह कोई महत्व की बात नहीं है। पर अगर मैं यह उपवास न करता तो, बहुत संभव है, मैं हरिजन-सेवा या अन्य किसी सेवा के लिए काम का न रह जाता।

मेरे जिन मित्रों ने मुझे अनशन से विरत करने के लिए जरूरी तार दिये हैं, मुझे उम्मीद है, कि वे अब इस बात को समझ लेंगे कि मेरे जैसे मनुष्य के लिए यह अनशन अनिवार्य था। अपने इस दावे के अलावा मैं यह कह रहा हूं कि ईश्वरीय अंतर्नाद से प्रेरित होकर यह व्रत ठाना गया गया है।

अब दो घंटे बाद मेरा अनशन आरम्भ हो जायगा। इस समय मैं अपने तमाम मित्रों और हितचिन्तकों से अनुरोध करता हूं कि वे मुझ निर्बल के लिए प्रार्थना करके परमात्मा से वह शक्ति मांगें, जिससे मैं साहसपूर्वक यह अग्नि-परीक्षा पार कर जाऊं। मेरे जिस अंतर्यामी ने मुझे आजतक सहायता देने में उपेक्षा नहीं की, मुझे विश्वास है, वही निर्बल का बल राम अब भी मेरी नाव पार लगाएगा।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हरिजन-संघ का एक तार मुझे इस आशय का मिला है कि यह अनशन अनावश्यक है; क्योंकि हरिजनों को सवर्ण हिंदुओं की सहायता की कोई जरूरत नहीं है। अपनी विचार-दृष्टि से संघ को ऐसा कहने का अधिकार है। पर यह साफ हो जाना चाहिए, कि यह उपवास हरिजनों पर कोई एहसान लादने की नीयत से नहीं किया जा रहा है, यह तो मैंने अपनी और अपने सहयोगियों की आत्मशुद्धि के लिए ही किया है।

हरिजन-सेवा एक ऐसा कर्तव्य है जो सवर्ण हिंदुओं पर कर्ज की तरह चढ़ा हुआ है। अपने ही सगों के प्रति सदियों से किये गए अत्याचारों के लिए उन्हें अब प्रायश्चित्त करना ही होगा। कुछ हरिजन भाइयों ने गुस्से में आकर विरोध किया है, उसे मैं अच्छी तरह समझ सकता हूं। फिर भी मुझे आशा है, कि अब भी सवर्ण हिन्दुओं के उदारतापूर्वक प्रायश्चित्त करने का समय निकल नहीं गया। वह प्रायश्चित्त अब भी किया जा सकता है। उनकी ओर से जो अगणित संदेश आये हैं, निस्सन्देह उससे मालूम होता है कि प्रायश्चित्त करना उन्हें स्वीकार है।

सनातनियों को तो मेरे इस उपवास में भी बलात्कार की गंध आई है, जब कि वे यह जानते हैं, कि हर एक मंदिर हरिजनों के लिए खोल दिया जाय और अस्पृश्यता जड़ से उखाड़कर फेंक दी जाय तो भी यह अनशन अपनी अवधि के पहले भंग नहीं किया जा सकता। दिल से तो शायद वे भी अनुभव करते होंगे कि इस अनशन में कोई भी बलात्कार-जैसी बात नहीं है। यह अनशन तो तो कटुता हटाने, हृदय शुद्ध करने और यह स्पष्ट कर कर देने के लिए किया गया है, कि हरिजन आन्दोलन एक बिलकुल धार्मिक आंदोलन है और उसका संचालन सर्वथा धार्मिकता के द्वारा ही किया जाना चाहिए।

(ह० से०, १२-५-३३)

भगवान का आदेश

जनरल स्मट्स ने निजी तौर पर मुझसे अनशन न करने के लिए बड़ी मर्मस्पर्शी अपील की है। सर कुंवर महाराजसिंह ने उस दर्द-भरी अपील का समर्थन किया है। डाक्टर अन्सारी ने मुझे प्रेम के ऐसे मजबूत धागे से बांध रक्खा है, जो कड़े से कड़े झटके से टूटने का नहीं। वे मेरे पुराने दोस्त, सहयोगी और चिकित्सक के नाते हृदय-द्रावक शब्दों में मुझसे व्रत की प्रतिज्ञा कुछ बदल देने पर जोर दे रहे हैं। उधर मेरे अंतर की बात जाननेवाले चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य ने एक लंबा तार भेजकर मेरे अनशन के आधार पर ही आक्रमण कर डाला। इसके साथ ही मेरे सबसे छोटे पुत्र और योग्य साथी देवदास की अविरल अश्रुधारा और आग्रह-अनुरोधों को भी ले लीजिए। जब ये बड़ी से बड़ी अपीलें भी मुझे मेरे निश्चय से न डिगा सकीं, तब पाठकों को यह आसानी से समझ लेना चाहिए, कि अवश्य कोई ऐसी शक्ति मौजूद है, जिसने मेरे ऊपर बेतरह कब्जा जमा रखा है और जो मुझे इन अपीलों और अनुरोधों को सुनने नहीं देती।

निस्संदेह इन अपीलों का मतलब यह है कि मेरे मित्र मेरे इस दावे पर विश्वास नहीं करते, कि मेरा यह अनशन 'ईश्वर-प्रेरित' है। मेरा यह आशय नहीं है कि उनका मेरे शब्दों पर विश्वास नहीं। वे समझते हैं कि मैं इस समय भ्रम में हूं, जेल की चहारदीवारी के अंदर बंद रहते-रहते शायद मेरी कल्पना गर्मी से भड़क उठी है और उत्तेजित कल्पना के कारण ही मैं अपने अनशन को ईश्वर-प्रेरित मान बैठा हूं। मेरा यह दावा नहीं है कि मेरे विषय में ऐसी बात हो नहीं सकती। पर जबतक मुझे अपनी भ्रांति भ्रांति के रूप में मालूम न हो जाय तबतक मुझपर इस संभावना का कोई असर होने का नहीं। जेल में रहने का तो मैं आदी हो गया हूं। जेल की चहारदीवारी ने कभी मेरी विवेचना-शक्ति पर कोई प्रभाव नहीं डाला और न वह किसी बात को लेकर उधेड़-बुन करने की लत ही मुझे लगा सकी है। निस्संदेह, हरिजनों के प्रति होनेवाले जुल्मों के बारे में मैंने बहुत सोचा है, पर उस निरंतर चिंतन का परिणाम मेरा कोई न कोई निश्चित कार्य

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ही हुआ है। उस निर्णय वाली रात्रि के पहले वाले दिन में, मैं जिस कार्य के संबंध में विचार कर रहा था, निश्चय ही वह यह अनशन न था।

मेरा यह दावा, कि मैं अंतर्यामी का 'अंतर्नाद' सुन सकता हूं, कोई नया दावा नहीं है। पर दुर्भाग्य से, परिणाम को छोड़कर और किसी तरह उसकी सचाई साबित करने का कोई मार्ग मेरे सामने नहीं है। यदि ईश्वर अपने रचे हुए प्राणियों को यह शक्ति दे दे कि वे उसके अस्तित्व को प्रमाण का विषय बना लें, तो वह ईश्वर ईश्वर ही न रहेगा। हां, उसकी शरण में अपने-आपको सर्वतोभावेन अर्पित कर देनेवाले, आत्म-निवेदक दास को वह अवश्य यह शक्ति दे देता है, कि वह कठिन से कठिन अग्नि-परीक्षा से उत्तीर्ण हो जाय। मैं प्राय: कई वर्षों से भी अधिक समय से इस सबसे बड़े न्यायप्रिय स्वामी का दास बन जाने का प्रयत्न करता आ रहा हूं। ज्यों-ज्यों समय बीतता गया, उस हृदय-विहारी का अंतर्नाद मेरे लिए अधिकाधिक स्पष्ट होता गया। मेरे जीवन की अंधेरी से अंधेरी घड़ियों में भी उसने मेरा हाथ नहीं छोड़ा। कितने ही बार तो उसने मेरे ही संकल्पों के विरुद्ध मेरी रक्षा की और स्वतंत्रता का एक कण भी मुझमें शेष नहीं छोड़ा। जितना ही मैं उसकी शरण में अपनेको अर्पित करता गया, उतना ही अधिक आनंद मैंने पाया।

इसलिए मुझे पूरा भरोसा है कि मेरे अतिशय कृपालु मित्र मेरे अनशन के औचित्य को मान लेंगे, मैं उसमें जीवित रहूं या मर जाऊं, हर हालत में वे मेरे अनशन को उचित ही मानेंगे। प्रभु की मर्जी जानी नहीं जा सकती। उसकी लीला अपरंपार है। कौन जाने, अनशन काल में कहीं वह लीला-विहारी मेरी मृत्यु ही चाह रहा हो, जिससे वह इस जीवन की अपेक्षा अधिक शुभ परिणामकारी हो सके? अवश्य ही यह सोचने से हमारा दिल बैठ जाता है कि इस क्षण-भंगुर पंच-भौतिक शरीर से आत्मा के अलग होते ही हमारी सेवा करने की शक्ति नष्ट हो जाती है। रामकृष्ण और दयानंद, विवेकानंद और रामतीर्थ की आत्माएं हम लोगों के बीच में क्या आज भी अपना-अपना काम नहीं कर रही हैं। हो तो यह भी सकता है कि वे आत्माएं जब पार्थिव शरीर में आबद्ध थीं, तब से आज वे कहीं अधिक शक्तिशालिनी हों। यह कहना गलत है कि मनुष्य के सत्कर्म उसकी मृत्यु के साथ ही विलीन हो जाते हैं। हम उसकी बुराइयों को उसके नश्वर शरीर के साथ ही जला देते हैं। पर उसके सत्कर्मों की याद को हम सुरक्षित रखते हैं। ज्यों-ज्यों समय बीतता जाता है, उस स्मृति का मूल्य बढ़ता जाता है।

और फिर किसी खास व्यक्ति की सेवाओं को इतना अतिशयोक्तिपूर्ण महत्व क्यों दिया जाय, फिर चाहे वह कितना ही नेक और योग्य क्यों न हो? हरिजनों का यह कार्य हरि का अपना कार्य है। जब भगवान को जरूरत होगी, तब अपनी इच्छा पूरी करने के लिए अनेक ऐसे नर-नारियों को उत्पन्न कर देगा।

इसलिए जनरल स्मट्स और अपने दूसरे मित्रों से मैं इस बात पर विश्वास कर लेने के लिए अनुरोध करता हूं, कि मैं किसी भ्रम में पड़कर यह कार्य नहीं कर रहा हूं। उनसे मेरी विनय है कि वे परमात्मा से प्रार्थना करें कि वह मुझे अग्नि-परीक्षा से सकुशल पार हो जाने की शक्ति प्रदान करें। मुझे विश्वास है कि चाहे जिस सेवा के लिए हो अभी इस पृथ्वी पर थोड़े दिनों तक मेरे जीवित रहने की आवश्यकता है। इसलिए इन डाक्टरों के डर को असत्य ठहराकर भगवान मुझे बचा लेगा।

(ह० से० १२-५-३३)

"मैं उपवास के द्वारा अपनी जांच कर रहा हूं; और भी अधिक प्रेम उत्पन्न कर रहा हूं। मैं अपना कर्तव्य करके आपका कर्तव्य बताना चाहता हूं।"

—मो० क० गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

यज्ञ की चिनगारियां

(श्री महादेव देसाई से 'हरिजन'-पत्र-प्रतिनिधि की भेंट)

प्रश्न—आपकी राय में इस उपवास से वर्तमान अस्पृश्यता-निवारण-आन्दोलन के संचालन में—जिसके धार्मिक और सामाजिक दो पहलू हैं—एक नया युग प्रारंभ होता है। क्या आप इस बात को जरा विस्तारपूर्वक समझाएंगे।

उत्तर—हां, हां; बड़ी प्रसन्नता के साथ। सत्य तो यह है कि विस्तारपूर्वक समझाने के लिए मुझे गांधीजी की प्रेस-प्रतिनिधि से हुई बातचीत को दुहरा देने के अतिरिक्त अधिक कुछ नहीं करना है। वह बातचीत यह है—"मुझे लगता है कि मेरे दुर्भाग्य से ईश्वर अथवा सत्य-नारायण ने मुझको इस व्रत की ओर बहुत विलंब से प्रेरित किया है। यह अवसर तो बहुत पहले आ जाना चाहिए था; लेकिन चूंकि मैं स्वयं ईश्वर की योजना का निर्णायक नहीं बन सकता, इसलिए मैंने उसकी अटल आज्ञा के आगे सिर झुका दिया है। मेरा खयाल तो यह है कि यरवदा के समझौते (पैक्ट) पर हस्ताक्षर करने के उपरांत ही इस प्रकार का उपवास करना चाहिए था और उसके बाद हरिजन-आन्दोलन में हाथ डालना चाहिए था। परन्तु वह अवसर तब हाथ न आया। वह आज मिला है। यह निस्संदेह यज्ञ का प्रारंभ-मात्र है और शुद्धि-यज्ञ भी है। इसका होना अनिवार्य था, क्योंकि इसकी आवश्यकता बहुत दिन पहले से प्रतीत हो रही थी; लेकिन यह तर्क तो मुझको अब सूझ पड़ रहा है। जब मुझको यह मालूम हुआ कि ईश्वरीय आज्ञा मिली है तब मेरे सन्मुख ऐसी कोई युक्ति मौजूद न थी। उस अंतर्यामी का संदेश आया और उसने मुझको विवश कर दिया। आप पूछते हैं कि क्या यह वेदना का उद्वेग नहीं है? इसपर मेरा उत्तर बिलकुल सीधा और सुगम है अर्थात कदापि नहीं। यह वेदना का उद्वेग तो है ही नहीं; हां, मलिनता को धो डालने के लिए यह प्रायश्चित्त निस्संदेह है। मैं जिसको मलीनता के नाम से पुकारता हूं, आप उसको अनौचित्य कहते हैं; किन्तु उसका समावेश उक्त शुद्धि-यज्ञ में होजाता है और चूंकि प्रारंभिक यज्ञ नहीं किया जा सका था, इसलिए अब यह अनिवार्य ही हो गया है। अब आप पूछते हैं कि आपने जिन कंपित कर देने वाली अनीतिपूर्ण घटनाओं का जिक्र अपने पत्र में किया है, क्या उनके फलस्वरूप आपने यह व्रत नहीं लिया है? मेरा उत्तर यह है कि आपका यह अनुमान कतई गलत है। मैं यह बात पूर्ण विश्वास के साथ कह सकता हूं, क्योंकि मैं आपको उन भयंकर दुर्घटनाओं के मुझतक पहुंचने की ठीक-ठीक तारीखें तक बता सकता हूं और यह स्पष्ट है कि उनके आधार पर उपवास करने की कोई आवश्यकता अनुभव नहीं हुई। इस बात के कई निश्चयात्मक कारण थे कि मुझे बंदी के रूप में इन फुटकर घटनाओं को सुनकर पहले की भांति उपवास आरंभ कर देना उचित न था; किंतु असल बात तो यह है कि हरिजन-आंदोलन जैसी महान प्रवृत्ति में व्यक्तिगत घटनाओं की रोक-थाम उपवासों से करना किसी भी मनुष्य के पुरुषार्थ से बाहर की बात है।

"इसलिए मेरे मन में इस बात के संबंध में जरा भी शंका नहीं है। यद्यपि इन फुटकर घटनाओं ने इस उपवास का मार्ग अज्ञात रूप से भले ही तैयार किया हो तो भी मैं इन घटनाओं में से किसी एक की ओर भी संकेत करके यह नहीं कह सकता कि अमुक घटना ही इस बलिदान की मुख्यतः प्रेरक है। यह व्रत तो मुख्यतः ऐसा व्रत है जो किसी महान कार्य के अनुष्ठान के समय लिया जाता है और जो मुझे आज से बहुत समय पूर्व आरंभ कर देना चाहिए था। दूसरी दृष्टि से, जो गौण है, विचार करते हुए मैं यह कहूंगा कि अपनी तथा अपने साथियों की कमजोरियों के निमित्त भी इसको कर लेना उचित था।" गांधीजी ने उपर्युक्त उत्तर असाधारण तेजी के साथ और उपवास के अवसान के करीब ऐसे दिन लिखवाया था जिस दिन १२ बजे से लेकर सायंकाल के छः बजे तक मिलनेवालों की भरमार थी।

प्रश्न—आपने मुझे सरदार वल्लभभाई के संबंध में कुछ बातें बताई थीं। अब मैं यह जानना चाहता हूं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कि उन्होंने तथा उनके अन्य सहयोगियों ने इस उपवास को किस दृष्टि से देखा है—क्या आप कृपा करके बतायेंगे ?

उत्तर—गांधीजी के ऐसे सहयोगियों में से जिनको वे अपने प्राणों से भी प्यारा मानते हैं एक चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य हैं। वे उनमें से एक हैं जिन्होंने गांधीजी से बहुत बहस की और उनको बहुत समझाया। आपका मतलब कदाचित यह नहीं है कि उन दोनों के बीच जो जो बातें हुईं उनका सार मैं आपको बतला दूं। यदि मैं ऐसा करूं तो यह मेरी सरासर गुस्ताखी होगी।

प्रश्न—अखबारों में तो तरह-तरह की बातें प्रकाशित हुई हैं। यदि आप विश्वसनीय बात बता सकें तो अच्छा होगा।

उत्तर—वास्तव में तो बात यह है कि वह बातचीत इतनी पवित्र है कि यहां कही नहीं जा सकती। यदि मैं उसको यहां दुहराना चाहता भी तो भी यह मेरी शक्ति के बाहर की बात है। एक शिष्य की बुद्धि तथा गुरु-भक्ति के बीच जो घोर संघर्ष हो रहा था उसको देखकर हृदय फटने लगता था। शिष्य की दयनीय दशा थी। एक ओर वह अपनी बुद्धि से लाचार था और दूसरी ओर उसकी गुरु-भक्ति उसको बेचैन कर रही थी। वह उनके बीच पिस रहा था। उनमें अटूट श्रद्धा है। गांधीजी के निकटतम सहयोगियों में वह उस श्रेणी के व्यक्ति हैं जिन पर कोई अश्रद्धा का आरोप नहीं कर सकता। उनके मस्तिष्क ने बहुतों को चकाचौंध कर दिया है; इसलिए हममें से बहुत से लोगों को यह देख कर बड़ी वेदना हुई कि गांधीजी के इतने बड़े निश्चय के वक्त राजाजी सहमत नहीं हो सके। पूर्ण विश्लेषण के बाद यह सार निकलता है कि उनके इस विरोध के मूल में उनका अथाह प्रेम था और उन दोनों के बीच जो समझौता हुआ उनकी अपार निष्ठा के कारण हुआ। मैं यह बात निश्चयात्मक रूप से नहीं कह सकता कि उनके संदेह दूर हुए अथवा नहीं। मैं यह भी नहीं बता सकता कि उनके ऊपर गांधीजी के उपवास-संबंधी विश्वास का प्रभाव पड़ा या नहीं। मुझको तो ऐसा अनुभव होता है कि कदाचित उनके हृदय में यह शंका अभीतक मौजूद है कि गांधीजी का यह संकल्प दैवी निराशा के कारण है।

गांधीजी को इसमें जरा भी शंका नहीं है कि उपवास के निश्चय से उनको जो प्रसन्नता हुई है वह राजाजी को नहीं हुई यह उनकी दैवी निराशा की सूचक है। मेरी भी ऐसी ही धारणा है। मैंने श्री राजगोपालाचार्य की बौद्धिक विजय को अनेक अवसरों पर अपनी आंखों से स्वयं देखा है; किन्तु इस नाजुक मौके पर उनको वह बौद्धिक विजय नहीं मिल सकी। यहां एक उदाहरण देता हूं जिससे यह बात स्पष्ट हो जाती है। अपने तर्क में वह यहां तक आगे बढ़ गए कि उनकी दृष्टि में शरीर का इस प्रकार उत्पीड़न हिंसा का एक निंदनीय स्वरूप था। उन्होंने इसके साथ ही यह भी कह डाला कि 'जिस मंगलमय भगवान ने इस उपवास की प्रेरणा की है वही इसको सकुशल निभा देगा'—गांधीजी के इस विश्वास में क्या इस घमंड की गंध नहीं आती कि उनसे भूल हो ही नहीं सकती। गांधीजी ने मीठे शब्दों में बातचीत के सिलसिले में श्री राजाजी से कहा—'उपवास की समाप्ति पर आप मेरे इस कार्य का हार्दिक समर्थन करते हुए मिलेंगे। आपको मेरे विश्वास की जड़ खोखली करने का प्रयत्न नहीं करना चाहिए।'

जितनी देर तक यह बातचीत चलती रही, उतनी देर एक भी शब्द मुंह से निकालने का मेरा साहस नहीं हुआ; लेकिन मैं अब अपने श्रद्धेय मित्र के विचार के लिए एक बात नम्रतापूर्वक कहना चाहता हूं। वह यह है—

एक आत्मदर्शी का कथन है कि ऐसे अवसर भी आया करते हैं जब हम अपने भीतर बहुत बड़ी शक्ति को छिपा हुआ विद्यमान पाते हैं और वह शक्ति हमारी आवश्यकता पूरी करने के लिए सदा तैयार रहती है। अगर हममें यह शक्ति नहीं है तो कुछ भी नहीं है और हम स्वर्ग के लिए हमेशा 'जाति-बहिष्कृत' कहलाएंगे। हमें अपने परमपिता की भांति संपूर्ण होना चाहिए। वह शक्ति केवल उन्हींका साथ देती है जो अपनी इच्छा-शक्ति को कभी शिथिल नहीं होने देते; प्रत्युत उसको प्रतिक्षण बढ़ाते ही रहते हैं। जिसने अपनी इच्छा को प्रसन्नता से परमपिता के आधीन कर रखा है वह व्यक्ति

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अपनी तीर्थयात्रा के मार्ग पर बेधड़क बढ़ता चला जायगा। उसका मंत्र सदा यह होगा।

'भ्रम! मैं तुझको नष्ट कर दूंगा। हे प्रेम! मैं तुझको सुदृढ़ बना दूंगा। शक्ति-सुन्दरी से प्रेम का पाणि-ग्रहण करा दूंगा। अन्त में हम तीनों की यह टोली हर तरह से तैयार होकर स्वर्ग पर आक्रमण करेगी।'

यहां पर एक ऐसी घटना का उल्लेख करना असंगत न होता जिससे यह बात स्पष्ट हो जाती है कि हम मनुष्यों में सबसे ऊंचे लोग भी कैसे त्रुटियों से भरे होते हैं।

जिस समय श्री राजगोपालाचार्य और श्री शंकरलाल बेंकर इस बात पर विवाद कर रहे थे कि उपवास आरंभ करने से पहले गांधीजी के शरीर की डाक्टरी परीक्षा कराई जाय या नहीं, तब गांधी जी बोल उठे—"मैं किसी भी प्रकार की डाक्टरी परीक्षा के लिए अपनी स्वीकृति नहीं दे सकता; क्योंकि ऐसा करना विश्वास की कमी का सूचक हो जायगा और इसका अर्थ यह होगा कि मैं अपनी ओर से ही उपवास-संबन्धी अपने विश्वास में कच्चा हूं।"

इस पर श्री राजाजी बोले—"तब तो यह स्पष्ट है कि आप जरा सी भी गुंजाइश करने के लिए तैयार नहीं है और यह दावा करते हैं कि आपसे गलती हो ही नहीं सकती।"

इस पर गांधीजी चिढ़ से गए। वे कुछ जोश में आकर बोले—'देखिए, आप इस प्रकार मेरे विश्वास पर कुठाराघात न कीजिए। मुझे विश्वास है कि मैं इस अग्नि-परीक्षा को सकुशल पार कर जाऊंगा, मरूंगा नहीं। मेरे और आप लोगों के लिए इतना काफी होना चाहिए। मित्र के नाते आपको उचित है कि आप लोग मेरे विश्वास को कमजोर न करें। मैं इस बात से कदापि सहमत नहीं हो सकता कि उपवास करने से पूर्व डाक्टरों से मेरी शरीर-परीक्षा कराई जाय।'

इतना सुनकर वे दोनों उठकर चल दिये और इस बात पर दुख अनुभव करते रहे कि हमने नाहक ही गांधीजी को इतना चिढ़ा दिया। सायंकाल को हम लोग जब नित्य की भांति जेल के भीतर घूम रहे थे तब गांधीजी ने निस्संकोच भाव से अपनी वह भूल स्वीकार कर ली और बोले—" मैंने अपने उन दोनों प्रिय मित्र-राजगोपालाचार्यजी और बेंकरजी के प्रति बड़ा अन्याय किया है। मनुष्य कितना दुर्बल और पग-पग पर भूल करने वाला जीव है। अरे! मैंने आत्मशुद्धि यज्ञ का आरम्भ करने के कुछ घंटे पूर्व अपने प्रिय मित्रों के प्रति रोष प्रकट किया। मैं उनसे क्षमा मागूंगा। दूसरे दिन प्रातःकाल होते ही गांधीजी ने इस आशय का पत्र श्री राजगोपालाचार्य को भेज दिया—

प्रिय राजाजी!

आप मुझे प्राणों से भी अधिक प्यारे हैं। कल मैंने आपको और शंकरलाल को बहुत सदमा पहुंचाया। मेरा अब यह कहना निरर्थक है कि आप मुझे क्षमा कर दें। आपका क्षमादान तो मेरी क्षमा-याचना से पहले ही मिल चुका है। लेकिन अब मैं वही करने के लिए तैयार हूं जिसका विरोध मैं कल बड़े अविवेक के साथ कर रहा था। मैं अभी इसी समय या जब कभी आप लोगों को सुविधाजनक हो तब अपने शरीर की परीक्षा डाक्टरों द्वारा कराने के लिए तैयार हूं, बशर्ते कि सरकार इजाजत दे दे। मेरी धारणा यह भी है कि इस डाक्टरी परीक्षा का परिणाम प्रकाशित न किया जाय, क्योंकि ऐसी आशंका है कि उस परिणाम का उपयोग कहीं राजनैतिक रूप में न कर लिया जाय। मैं यह बात भी स्पष्ट कर देना चाहता हूं कि अगर डाक्टरों द्वारा परीक्षा कराई भी जाय तो यह समझ लिया जाय कि उस पर उपवास का आरम्भ करना या न करना निर्भर न होगा।

अधिक बातें मिलने पर, यह पत्र तो अपनी उस कमजोरी को निकलाने के निमित्त लिखा गया है जो कल मुझमें आगई थी।"

दूसरे दिन श्री राजगोपालाचार्य जी हंसते हुए जेल में आए और बोले—"क्षमा-याचना तो कोई ऐसी आवश्यकता तो थी ही नहीं। चिढ़ तो हम लोग ज्यादा गए थे, न कि आप। और हम लोगों ने यह तय कर लिया है कि डाक्टरी जांच न कराई जाय।"

यह घटना इस गरज से विस्तार के साथ दी गई है कि हममें से सब से ऊंचे लोगों के लिए भी सावधानी की जरूरत हमेशा रहा करती है ताकि वे ऐन वक्त पर गाफिल न हो जायं। इस घटना से यह बात भी साफ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

साफ मालूम हो जाती है कि अगर किसी गलत रास्ते पर चलने का हठ न हो तो ऐसे घाव कितनी जल्दी भर जाया करते हैं।

इस प्रकार इस घटना के द्वारा ये तीनों मित्र पहले की अपेक्षा संभवतः अधिक निकट आगए और अधिक घनिष्ट हो गए। यह बात भी समझ लेनी चाहिए कि यदि क्षमा-याचना हार्दिक होने के स्थान में ऊपरी ही हो तो उसका कोई मूल्य नहीं रह जाता।

प्रश्न—क्या आप अन्य साथियों के संबंध में भी कुछ कहेंगे?

उत्तर—मुझे एक ऐसे जबर्दस्त व्यक्ति का नाम लेना चाहिए जो अगर आजाद होता तो अपनी सारी स्नेह-शक्ति गांधीजी के उपवास के विरोध में लगा देता; किन्तु जेल के एकांत-वास से आये हुए पं० जवाहरलाल के सन्देश ने गांधीजी की आंखों में आंसू ला दिये। जिस तार में विद्युत का प्रवाह हो उसको छूने से जैसा आघात लगता है ऐसे ही शक्तिमय शब्दों में जवाहरलालजी अपनी प्रेम-भक्ति प्रकट करते हुए लिखते हैं—'आपका पत्र मिला। जिन विषयों तक मेरी पहुंच ही नहीं, उन पर मैं क्या कह सकता हूं। मुझे ऐसा लगता है कि अपरिचित देश में भटकता हुआ मैं एक प्रकाश-स्तंभ के समान आपको देख रहा हूं। अंधकार में मार्ग खोजने की कोशिश करता हूं; किन्तु ठोकर खा कर गिर जाता हूं। चाहे जो हो, मेरा प्रेम और विचार आपके ही साथ है।'

डाक्टर अंसारी का विचार था कि जब जीवन-प्रदीप बुझता सा दिखाई पड़े तो गांधीजी से डाक्टरी सहायता लेने की प्रार्थना करने से कदाचित देश का संकट टल जाय, डाक्टर साहब की डिगती हुई श्रद्धा को स्थिर करने के लिए गांधीजी ने एक पत्र में उनको लिखा—

"आप श्रद्धालु पुरुष हैं। मैं चाहता हूं कि आप विश्वास करलें कि यह उपवास मेरी अपनी इच्छा का परिणाम नहीं है। उस अंतर्यामी के आदेश से ही यह उपवास किया गया है, इसलिए वही मेरा अदृष्ट सहायक है। अगर उसकी उपस्थिति भी मुझको न बचा सकी तो एक उत्तम डाक्टर और पैगंबर मुहम्मद साहब के विपद्-काल में उनकी सहायता करनेवालों का वंशज भी क्या कर सकता है? (जो नहीं जानते वे यह जान लें कि डाक्टर अंसारी उस वंश के हैं जिसने मक्का से हिजरत करते हुए पैगंबर को मदीने में सहायता दी थी।) सलाम।"

अन्य लोगों के हृदय टुकड़े-टुकड़े हो गए हैं; किन्तु वे श्रद्धा के कारण किसी प्रकार जुड़े हुए हैं। विदीर्ण हृदय से श्री घनश्यामदास बिड़ला बापू के प्रति अपना प्रेम इस प्रकार प्रकट करते हैं—'इस खबर ने एक पल के लिए तो मुझको स्तम्भित कर दिया। धीरे-धीरे मुझ पर यह सत्य प्रकट हुआ कि इसका परिणाम अच्छा ही होगा। मुझे पूरा विश्वास है कि आप इस अग्नि-परीक्षा में सफल होंगे और कौन जानता है कि इक्कीस दिन के बाद हमको चमत्कारिक परिवर्तन देखने को मिलें। यह श्रद्धा की भाषा है। बुद्धि भी इस भाषा की प्रतिध्वनि करती हैं, किन्तु फिर भी चित्त को शांति नहीं मिलती। आपके पास दौड़कर आने की लालसा मेरे हृदय में बड़ी बलवती हो उठी थी; किन्तु केवल दूसरों के सामने बुरा उदाहरण पेश न करने की खातिर मैंने किसी प्रकार अपने आपको रोक लिया।" श्री जमनालाल जी तो खुशी से अलमोड़े से यरवदा तक दौड़े चले आते; किन्तु उन्होंने सोच-विचार करने पर वैसा करना ठीक न समझा। फल यह हुआ कि वे रुक गये। अत्यन्त उत्साहवर्द्धक सन्देश नौरोजी बहिनों के थे। श्रीमती गोसी बहिन ने लिखा—"तो अब फिर आप हमारे लिए सूली पर चढ़ रहे हैं। मुझे तो पूरा विश्वास है कि आप इस अग्नि-परीक्षा में निश्चय ही सफल हो जायंगे और सारे देश को एक कदम और आगे बढ़ा देंगे। इन वीरोचित भावों को धारण करते हुए भावी तीन सप्ताहों की वेदना असह्य होगी और यही हमारे लिए शूली पर चढ़ने के समान है।' छोटी बहिन खुरशेद बहिन लिखती हैं—'आपने जिस ओर कदम बढ़ाया है उसी सम्बन्ध में विचार में प्रभु से विनती कर रही हूं और उसीका विचार कर रही हूं। आन्तरिक आनन्द के अतिरिक्त अन्य कोई भाव उठता ही नहीं। अन्त में सत्य ही विजयी होगा। परमेश्वर हमारा सहायक है और श्रद्धा हमारा अस्त्र है। उसने आपको अपना सन्देश-वाहक बना लिया

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

है। उसकी इच्छा ही पूरी होगी।" और भी अनेक सन्देश आए हैं; किन्तु मैं सबकी चर्चा नहीं कर सकता। इतने बहादुर साथियों के होते हुए भी अगर कोई हताश होने लगे तो वह नास्तिक ही कहा जाएगा।

पूज्य बा (श्रीमती कस्तूर बाई गांधी) और मीराबेन ने जिस वीरतापूर्ण दृढ़ता से इस शूल के समान दुखदायी खबर को सुना है उसका वर्णन करने के लिए मेरे पास उपयुक्त शब्द होते तो कितना अच्छा होता। अनशन का समाचार सुनने पर उन्होंने जो सन्देश भेजा उससे उनका अपूर्व साहस प्रकट होता है—"उपवास का समाचार आज ही मिला। बा मेरे द्वारा कहलाना चाहती हैं कि उन्हें बड़ा आघात लगा है। यह निर्णय सर्वथा गलत है, किन्तु जब आपने और किसीकी बात न सुनी तो उनकी भी क्यों मानने चले? बा अपनी हार्दिक विनय भेज रही हैं। मैं तो स्तब्ध रह गई हूं; किन्तु मैं वेदना और चिन्ता के होते हुए भी यह जान कर आनन्द ही मनाती हूं कि आप ईश्वरीय आज्ञा का पालन कर रहे हैं।" गांधीजी उनके लिए जब यह तार लिख रहे थे तो उनकी आंखों में आनन्द के आंसू छलछला रहे थे। "बा से कहना कि उनके पिता ने उन्हें ऐसे व्यक्ति के हाथ सौंप दिया जिसका कष्ट-भार सहन करने में कोई अन्य स्त्री तो मर ही जाती। उनका स्नेह मेरे हृदय में अंकित है। उन्हें अन्त तक हिम्मत का साथ न छोड़ना चाहिए। ईश्वर को धन्य है जिसने उनको मेरे हाथ सौंप दिया है—इसके अतिरिक्त मुझे और कुछ नहीं कहना है। ईश्वर ने मुझे यह बिलकुल नया काम सौंपा है। सो तुम बराबर आनन्द मनाती हुई अपनी वीरता का परिचय देती रहना।"

जिन मित्रों के प्रेम और मत का गांधीजी अतिशय आदर करते हैं उनके सन्देशों की चर्चा में अलग करता हूं। पहली मई की रात को दो बजे गांधीजी ने जो पत्र पहले-पहले लिखे वे गुरुदेव (श्री रवीन्द्रनाथ ठाकुर), महामना मालवीयजी, और माननीय शास्त्रीजी के नाम थे। दुख और स्नेहपूर्ण उलाहने से भरा हुआ मालवीयजी का पत्र तो छप ही चुका है। वह पत्र तो मानो मालवीयजी महाराज के प्रतिमूर्ति ही है। स्वास्थ्य के कारण वह भागे हुए यरवदा नहीं आ सके; किन्तु मैं जानता हूं कि वे जब कभी यरवदा आयंगे तो पिछली बार के समान ही अश्रुपूर्ण नेत्र होकर शास्त्रीय प्रमाणों के ढेर लगा देंगे और उपवास के निश्चय से हटाने के लिए अनेक धार्मिक आख्यान बताएंगे। अन्त में गांधीजी को अपने निश्चय पर अटल पाकर पुनः आंसू बहाते हुए उपयुक्त श्लोकों के द्वारा उनके निर्णय पर आशीर्वाद देंगे। इस सम्बन्ध में कवींद्र रवींद्र तो पत्र-प्रतिनिधि को वक्तव्य दे चुके हैं, किंतु आनन्दयुक्त आशीर्वाद भेजने का साहस उनको अभी तक नहीं हुआ।

विदेशों से सबसे पहले श्री० एंड्रूज और पोलक दम्पति के सन्देश आये थे। दोनों से आनन्दान्वित आश्चर्य हुआ। दीनबन्धु एंड्रूज लिखते हैं—'मैंने इस निर्णय को स्वीकार कर लिया है और इसका आशय भी समझ लिया है।" पोलक-दम्पती अपनी ओर से प्रार्थना भेजते हैं। ये दोनों पत्र इंगलैंड के अनेक मित्रों के भावों के प्रतिनिधि-स्वरूप समझे जा सकते हैं। श्री रोम्यां रोलां और उनकी बहिन के इस तार से कि 'हम सदा आपके साथ हैं।' गांधीजी बहुत आनन्दित हुए।

अभीतक मैंने उन्हीं लोगों के सम्बन्ध में कहा है जिनका गांधीजी से घनिष्ट सम्बन्ध है और जिनको जनता जानती है। कुछ ऐसे लोगों के भी संदेश हैं जिनकी गांधीजी से कभी भेंट भी नहीं हुई। उनके संदेशों में इतनी अधिक आध्यात्मिकता है जिसके बल पर गांधीजी इस अग्नि-परीक्षा में प्रवेश कर सकते हैं। यूरोप जाते-जाते श्री सोफिया वाडिया एक प्रेममय विरोध से भरा पत्र छोड़ गई हैं। उसमें यह भी लिखा है कि परमात्मा आपकी परीक्षा पूरी करे। उन्होंने अपने पत्र के साथ हरिजनों के लिए तीन सौ रुपये का एक चैक भी रख दिया है। पत्र के अन्त में वह लिखती हैं—"क्या ही अच्छा होता यदि मैं अधिक धन भेंट कर सकती। श्रीमती ब्लेवेट्स्कीदेवी के शुभागमन की स्मृति में, जिनकी जयन्ती सोमवार ८ मई को मनाई जायगी—मैं यह धन भेज रही हूं।' इसके बाद उन्होंने भगवद्गीता से यह श्लोक उद्धृत किया है—

"न जायते म्रियते वा कदाचित्
नायं भूत्वा भविता वा न भूयः

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो
न हन्यते हन्यमाने शरीरे ।"

मैं यहां एक पारसी मित्र के पत्र का एक आवश्यक अंश देता हूं। उन्होंने अपने पत्र में सौ रुपये का एक चैक रख दिया था। 'यदि आपकी मृत्यु हो गई तो लाखों जी जाएंगे; किन्तु यदि आप सफल हुए तो करोड़ों डूबते हुओं का उद्धार हो जायगा।"

हरिजनों ने अनेक सन्देश भेजे हैं। सभी लोग विचलित हो गए हैं। किन्तु वे सहज स्वभाव से उपवास को ठीक मान लेते हैं। कुछ हरिजनों ने गांधीजी से विनती की है कि आप हमारे तुच्छ झोंपड़ों में आकर उपवास आरम्भ करें। हरिजनों की सेवा करनेवाले पण्डितों ने आशीर्वाद भेजे हैं और एक कोढ़ी पंडित ने जिन्होंने अपना जीवन ही हरिजनों की सेवा के लिए अर्पित कर रखा है, महाभारत से लेकर इसी प्रकार के दृष्टान्त लिख भेजे हैं। सतारा के एक दयालु मित्र ने उस पवित्र दिवस की याद दिलाई जिससे गांधीजी को खूब हर्ष हुआ है। वह लिखते हैं कि आपके उपवास प्रारम्भ करने का दिन ८ मई पवित्र नृसिंह-जयंती का दिन है। इसी दिन तमाम भयानक अग्नि-परीक्षाओं में सफल होकर भक्त प्रह्लाद ने भगवान का प्रत्यक्ष दर्शन किया था। इसी दिन नृसिंह भगवान ने हिरण्य-कशिपु का वध किया था। आध्यात्मिक शुद्धि के लिए किये गए आपके प्रायश्चित के रूप में परमात्मा हिरण्य-कशिपु से कहीं अधिक प्रबल दैत्य अस्पृश्यता का अन्त कर दे।"

कलकत्ता से एक अपंग मुसलमान सज्जन ने नीचे लिखे आशय का पत्र भेजा है—"इंसान की जिंदगी एक बुलबुला है। हम पैगम्बरों और ऋषियों को भी हमेशा के लिए अमर नहीं रख सके हैं। हम आपको भले ही न बचा सकें, लेकिन हम आपका काम जारी रक्खेंगे और उसीके जरिये आप जिन्दा रहेंगे। जंगे अहद में इस अफवाह ने, कि हजरत मुहम्मद—अल्लाह उन्हें अमन बख्शे—मारे गए हैं उनके शागिर्दों में मायूसी और तबाही फैलादी। खुद ताला ने यह देखकर उन लोगों को यह रोशनी इनायत फरमाई, कि तुम लोग हिम्मत न हारो, बल्कि सीधे रास्ते पर चलते चलो और सदाकत के लिए जेहाद करते रहो। लेकिन दर-असल पैगम्बर मारे नहीं गये थे। तावक्ते स्वराज हासिल हो और अछूतपन नेस्तनाबूद हो जाय, खुदावंद करीम आपको महफूज रक्खे।

प्रश्न—उपवास के प्रति गांधीजी का रुख क्या है?

उत्तर—मैं इस बात को निःसंकोच भाव से कह सकता हूं कि उपवास के प्रति गांधीजी की मनोवृत्ति शांति और प्रफुल्लता से भरी हुई है, क्योंकि उसमें उनका कर्तव्य-पालन का ही ध्यान है। लेकिन जिसने उन्हें उपवास शुरू करने के तीन-चार दिन पहले उस जेल के आमवाले आंगन में देखा था, वह यह अवश्य कहेगा कि उनमें बाह्य प्रसन्नता भी काफी मात्रा में मौजूद थी और इसीके द्वारा वह मुझ जैसे मूर्ख साथियों के कारण उत्पादित अपने क्लेश और आंसुओं के सुखाने में समर्थ होते हैं। एक पत्र-प्रतिनिधि ने गांधीजी से पूछा—'आगामी आठ तारीख को आपकी दृष्टि में क्या होने वाला है?'

गांधीजी तुरंत बोल उठे—उस दिन मेरी स्वतंत्रता का आरंभ होगा।"

इतना सुनते ही वह प्रश्नकर्ता अपनी कापी में यह समझकर कुछ लिखने लगा, कि गांधीजी से यह एक बड़े मार्के की बात निकली है। इतने ही में बीच में गांधीजी फिर बोल उठे—"तुम जिस आजादी को सोच बैठे हो वह नहीं, बल्कि तुम जैसे पत्र-प्रतिनिधियों से छुटकारा।" एक क्षण के बाद वह प्रतिनिधि दबी हुई जबान में इस तरह फिर बोला—"अगर गांधीजी के श्रीमुख से इतना निकल जावे कि मैंने उन्हें कभी नहीं सताया तो मुझे संतोष हो जायगा।"

जब सेठ जमनालालजी का इस आशय का तार मिला, कि मैंने तो पांसा फेंककर यह तय कर लिया है कि मुझे अलमोड़े में ही रहना है, यरवदा नहीं जाना है, उस समय श्रीमती सरोजनी देवी गांधीजी से यह इसरार कर रही थीं कि खतरे के वक्त अथवा नाजुक हालत के पहुंच जाने पर आपको डाक्टरों की सलाह के अनुसार काम करना ही होगा। इसके बाद गांधीजी ने एक कह-कहे के साथ यह तार पढ़ सुनाया और कहा कि "इधर देखो, यह आदमी तुमसे अक्ल में कहीं ज्यादा है।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फिर क्या था, सरोजनीदेवी ने उस तार वाली दलील को गांधीजी के ही मत्थे मढ़ दिया और कहने लगीं "अच्छी बात है, आइए, पांसा फेंककर तय कर लिया जाय, कि आया आपको अनशन करना चाहिए या नहीं" अब गांधीजी की हाजिर जवाबी देखिए। वह बोल उठे–"नहीं, नहीं; अगर बाजी ही लगाई जाय तो इस बात पर कि अब आगे तुम लोगों को मुझे परेशान करना चाहिए या नहीं।"

शनिवार को शाम के ६ बजे एक हरिजन लड़का मिलने आया। बेचारा घंटों से बाहर बैठा राह देख रहा था। महीने भर पहले यह लड़का आया था। उसने गांधीजी से छात्र-वृत्ति के बारे में प्रार्थना थी। गांधीजी ने उसे यह वचन दे दिया था, कि यदि वह अपने कालेज के प्रिंसिपल का सर्टीफिकेट लायगा तो उसे सहायता दिला दी जायगी। इस दर्म्यान में वह बड़ी मुसीबत में रहा। किसी तरह परीक्षा पास कर चुका था और प्रिंसिपल का सर्टीफिकेट भी लाया था।

गांधीजी ने कहा—"जब कि मुझे एक मिनिट की भी फुरसत नहीं है तब इस लड़के से मिलने के लिए मुझे क्यों कहा जाता है"? वह लड़का कौन है, उन्हें यह याद न था। मैंने समझाकर कहा कि वह एक मिनिट से ज्यादा समय न लेगा। वह तो सिर्फ यह वचन लेना चाहता है, कि ठक्कर बापा उसकी बात ध्यान से सुन लें और उसे मदद दें।

"ठीक, मैं तुम्हें विश्वास दिलाता हूं। अब तो तुम्हें संतोष हो गया न?" गांधीजी ने उस लड़के से कहा।

साथ लाये हुए फूल गांधीजी के चरणों में चढ़ाते हुए उसने कहा—"नहीं, मैं क्यों दूसरों से पूछने जाऊं"?

"क्यों?"

"इसलिए कि दूसरों में मेरा विश्वास नहीं। मेरा विश्वास तो सिर्फ आपमें है। सिवा आपके और सब अप्रामाणिक हैं।"

गांधीजी ने कहा–"यदि मेरे सभी साथी अप्रामाणिक हैं, तो मैं तो सबसे ज्यादा अप्रामाणिक ठहरा। यह बेहतर है कि तुम हममें से किसी पर भी विश्वास न रखो।"

यह लड़का अब तक तो हिम्मत के साथ व्यंग का ढोंग बनाये रहा, पर अब उससे न रहा गया, वह तो अब रोने लगा। सिसकते हुए उसने कहा—"तो, हम अनाथों को छोड़ कर आप क्यों जा रहे हैं? आप ही तो कहते हैं कि आपके साथी अपवित्र हैं। आपके आस पास पवित्रता का वातावरण नहीं है। इसलिए आप मरणांत अनशन तो करेंगे ही।"

"पर यह तुम कैसे कहते हो कि मैं तुम्हें छोड़कर जा रहा हूं? मैं कहीं नहीं जानेवाला हूं।"

"हम लोग कैसे विश्वास करें?" उस लड़के ने फिर आंखें डबडबाकर कहा।"

"तुम विश्वास रखो, मैं मरूंगा नहीं। अच्छा, आओ हम लोग आपस में एक वायदा करलें। २९ मई सोमवार के दोपहर को तुम एक नारंगी लेकर आना, उसी के रस से मैं पारण करूंगा। उसके बाद हम लोग तुम्हारी छात्रवृत्ति के संबंध में बात करेंगे। अब तो तुम संतुष्ट हो?"

उसका चेहरा खुशी से खिल उठा। आंसू सूख गये। उसने कहा, "बहुत अच्छा"।

"तो अब तुम अपने करार पर कायम रहोगे?" यह सुनकर जेल का आंगन हंसी से गूंज उठा।

प्रश्न—अनशन का आरम्भ किस प्रकार किया गया? इस संबंध में क्या आप कुछ कहेंगे?

उत्तर—ठीक गत उपवास की तरह यह भी जेल में शुरू किया गया। उसी आम के आंगन में व्रत का आरम्भ हुआ। कई आश्रमवासियों और बहुत से मित्रों ने उस समय प्रार्थना में भाग लिया। पहले से कोई खास कार्यक्रम निश्चित न होने पर भी कई सम्प्रदायों के प्रतिनिधि उपस्थित हो गये थे। हिन्दुओं के साथ पारसी, ईसाई और मुसलमान भी अश्रु-वर्षा कर रहे थे। सबसे अधिक रोमांचकारी दृश्य एक मुसलमान सज्जन का था, जिसने गांधीजी का पैर चूमते समय अपने आंसुओं से उन्हें भिगो दिया। एक अमेरिकन पत्रकार का भी जो गांधीजी से हाथ मिलाते समय अपने कलेजे को न थाम सका और सहसा रो पड़ा।

मैं आपसे पहले ही कह चुका हूं कि गांधीजी इस उपवास की राह कितनी खुशी से देख रहे थे। कदाचित

(शेष पृष्ठ ३४७ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनशन के विषय में

अनशन के बारे में बहुधा यह प्रश्न उपस्थित किया गया है, कि ईश्वर की प्रेरणा क्या चीज है ? यह प्रेरणा मुझे कैसे हुई, मैंने कैसे जाना, कि यह ईश्वर की प्रेरणा थी ? मैंने कैसे ईश्वर के दर्शन किये ? क्या मुझे साक्षात्कार हो गया ? इस प्रकार के प्रश्न किये गए हैं।

मेरे लिए ईश्वरीय प्रेरणा, अन्तर्नाद, अन्तःप्रेरणा, सत्य का संदेश आदि एक ही अर्थ के सूचक हैं। मुझे किसी आकृति के दर्शन नहीं हुए, ईश्वर का साक्षात्कार नहीं हुआ। मैं नहीं मानता कि मुझे किसी आकृति के दर्शन होंगे। ईश्वर निराकार है इसलिए ईश्वर का दर्शन आकृतिरूप से नहीं हो सकता।

जिसे ईश्वर का साक्षात्कार हो जाता है, वह सर्वथा निष्कलंक हो जाता है। वह कामना-रहित हो जाता है। उसके विचार में दोष, कलुष और अपूर्णता कुछ नहीं रहता। उसका कार्यमात्र सम्पूर्ण होता है, कारण कि वह स्वयं कुछ नहीं करता, उसके अन्तर में रहने वाला अन्तर्यामी ही सब कुछ करता है। वह तो उसी में लीन हो जाता है। ऐसा साक्षात्कार हो सकता है, इस बारे में मुझे तिल-मात्र भी शंका नहीं है। ऐसा साक्षात्कार करने की मेरी अभिलाषा है, पर अभीतक वह हुआ नहीं है। मैं जानता हूं, कि अभी मैं उससे बहुत दूर हूं। मुझे जो प्रेरणा हुई, वह एक अनोखी चीज है और ऐसी प्रेरणा समय-समय पर बहुतों को होती है। ऐसी प्रेरणा के लिए विशेष साधना की आवश्यकता होती है। साधारण-से-साधारण कार्य करने की शक्ति प्राप्त करने के लिए जब कुछ प्रयत्न और साधना की आवश्यकता रहती है, तब ईश्वरीय प्रेरणा होने की योग्यता प्राप्त करने के लिए प्रयत्न और साधना की जरूरत हो, तो इसमें आश्चर्य ही क्या ? मुझे यह प्रेरणा हुई थी। जिस रात को यह प्रेरणा हुई, उस रात को हृदय में खूब हलचल मची हुई थी, चित्त व्याकुल था, मार्ग सूझता नहीं था। उत्तरदायित्व के भार से मैं दबा जा रहा था। इसी समय सहसा आवाज आई। बहुत दूर से आई हुई भी निकट ही मालूम पड़ती थी। यह अनुभव असाधारण था। मानो कोई मनुष्य ही कुछ कह रहा हो, ऐसी आवाज थी। इस समय मेरी स्वप्नावस्था नहीं थी। मैं जाग्रत था। रात की पहली नींद लेने के बाद मैं एक क्षण में उठ बैठा। मैं नहीं समझ सका कि कैसे उठ गया। अन्तर्नाद सुनने के बाद हृदय की वेदना शांत हो गई। मैंने निश्चय कर लिया। अनशन की तारीख और घड़ी भी निश्चित करली। मेरा भार एक दम हलका हो गया। हृदय उल्लसित हो उठा। यह समय ११ और १२ के बीच का था। तबियत में एक ताजगी आगई। शैय्या पर से उठ कर मैं कमरे में गया, बत्ती जलाई और मुझे जो लिखना था वह लिखने बैठ गया।

मुझे जो ईश्वरीय प्रेरणा हुई थी वह मेरे गरम दिमाग से निकली हुई तरंग नहीं थी यह सिद्ध करने के लिए मुझको कहा गया है। जो उपर्युक्त वर्णन पर विश्वास न कर सकें उनके लिए मेरे पास कोई अन्य प्रमाण नहीं है। वह कह सकते हैं कि यह वर्णन केवल आत्म-प्रवंचना है। यही बात दूसरों के बारे में भी हुई है। मेरे लिए आत्मप्रवंचना का होना असम्भव है—यह तो मैं नहीं कह सकता। यदि कहूं भी तो सिद्ध नहीं कर सकता। किंतु इतना कह सकता हूं कि यदि सारा जगत ही मेरा कहना न माने और विरुद्ध बात कहे तो भी मैं इस बात पर अन्त तक डटा रहूंगा कि मुझको अंतर्ध्वनि सुनाई दी और ईश्वरीय प्रेरणा हुई।

किन्तु कितने ही तो ईश्वर के अस्तित्व को ही नहीं मानते। वे तो यहांतक कहते हैं कि ईश्वर जैसी कोई वस्तु है ही नहीं। वह केवल मनुष्य की ही कल्पना की एक कृति है। जहां ऐसे विचार बस रहे हों वहां किसीका कुछ बस नहीं चलता; क्योंकि उनके मन तो कल्पना के घोड़े-रूप हो जाते हैं। ऐसे लोग मेरे कथन को भले ही कल्पना का एक नवीन घोडा समझें, फिर भी उनको समझ लेना चाहिए कि जहांतक इस कल्पना का मेरे ऊपर अधिकार है वहांतक मैं उसके वश में रहकर ही चल सकता हूं। सत्य से सत्य वस्तु भी सापेक्ष्य अर्थात् दूसरे के प्रमाण से ही सत्य होती है। सम्पूर्ण और शुद्ध सत्य तो केवल ईश्वर के विषय में ही हो सकता है। जो आवाज मैंने सुनी वह मुझे अपने

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अस्तित्व से अधिक सत्य मालूम होती है। मैंने इसके अधीन होकर कुछ खोया नहीं, बल्कि प्राप्त ही किया है। जिन दूसरे लोगों ने इस अंतर्ध्वनि के सुनने का दावा किया है उनको भी यही अनुभव हुआ है।

एक दूसरा प्रश्न भी विचारणीय है। जिस अनशन में अनेक कुशल डाक्टर उपस्थित रहकर सहायता करते हों और अत्यंत प्रेमपूर्वक व्रती की सार-संभाल रखते हों तथा उसके लिए दौड़-धूप करते हों, जहां उपवासी की अनेक तरह से सेवा-शुश्रूषा की जाती हो—यह सब मेरे लिए किया गया था—ऐसा अनशन ईश्वर-प्रेरित कैसे हो सकता है? इस आलोचना में कुछ वास्तविकता नहीं है—यह सहसा नहीं कहा जा सकता। इसमें तो कोई संदेह नहीं कि मेरे लिए जो सुविधाएं प्राप्त की गई थीं अगर वे प्राप्त न की जातीं और मैंने किसी एकांत स्थल में किसी की सहायता लिये बिना अनशन किया होता तो मैंने जिस प्रेरणा का दावा किया है वह और भी अधिक प्रदीप्त हो जाती। इस आलोचना का विशेष अंश स्वीकार करते हुए भी मुझे यह कहना चाहिए कि मैंने प्रेमी मित्रों की उदारता का जो उपयोग किया उसके लिए मुझे न तो पश्चात्ताप ही है और न लज्जा ही। मैं मृत्यु के साथ युद्ध कर रहा था, अतः मेरी प्रतिज्ञा की अविरोधी जितनी भी सहायता मुझे मिली उसको मैंने ईश्वर-प्रेरित समझ कर नम्रतापूर्वक स्वीकार कर लिया। यदि कोई मुझसे पूछे कि अनशन के औचित्य के संबंध में मुझे कोई शंका है या नहीं, तो मैं कह सकता हूं कि मुझे कोई शंका नहीं। इतना ही नहीं, बल्कि इस अनुभव के अत्यंत मधुर स्मरण मेरे पास हैं। यद्यपि शरीर को कष्ट तो बहुत था; किंतु उस समय की अनिर्वचनीय शांति से मुझे शरीर के कष्ट का पूरा-पूरा बदला मिल गया। शांति तो मुझे अपने प्रत्येक उपवास में हुई है; किंतु इस हाल के उपवास की शांति तो कुछ और ही थी। कदाचित् इसका कारण यह था कि इस समय मेरी दृष्टि अनशन के किसी परिणाम पर नहीं थी। पहले अनशनों में मेरे मन में कुछ न कुछ स्पष्ट दिखाई पड़ सकनेवाले परिणामों के ऊपर मेरी आशा रहती थी; किंतु इस बार ऐसा कुछ नहीं था। इतनी श्रद्धा अवश्य थी कि उपवास के फल-स्वरूप आत्म-शुद्धि और थोड़ी बहुत अन्य साथियों की शुद्धि तो होगी ही। मेरे सहयोगी इतना तो समझ ही जायंगे कि अंतर की शुद्धि के बिना सच्ची 'हरिजन-सेवा' असम्भव है; किंतु इस परिणाम को मापने के लिए मेरे पास कोई माप-दंड नहीं है। अतः कहा जा सकता है कि मैं परिणाम के ऊपर बाह्य दृष्टि रखने के बजाय इन इक्कीस दिनों में मुख्यतः अन्तर्मुख होकर ही रहा।

इस अनशन के स्वरूप पर कुछ विस्तृत विचार करना उचित होगा। क्या यह केवल 'देह-दमन' ही था? मेरा दृढ़ विश्वास है कि केवल देह-दमन के लिए किये गए अनशन से वैज्ञानिक दृष्टि से शरीर को तो कुछ लाभ पहुंचता है; किंतु इसके अतिरिक्त अन्य कोई लाभ नहीं होता। मैं जानता हूं कि मेरा उपवास देह-दमन के लिए जरा भी नहीं था। देह-दमन के लिए मेरी तैयारी भी नहीं थी। जिस समय मैंने प्रतिज्ञा की थी उस समय यह अनशन कल्पना के बाहर था। इस बीच में मित्रों को लिखे गए पत्रों से स्पष्ट है कि केवल तात्कालिक अनशन मेरी दृष्टि के बाहर था। मेरे लिए यह अनशन हृदय में से निकली हुई ईश्वर के प्रति याचना अथवा प्रार्थना के समान था। जितना प्रार्थना का अनुभव मुझे होता जाता है उतना ही मुझे यह स्पष्ट प्रकट होता जाता है कि न्यूनाधिक अनशन के बिना शुद्ध प्रार्थना असम्भव है। इस स्थान पर अनशन का विस्तृत अर्थ करना ठीक होगा। अनशन में थोड़े बहुत अंश में अपनी समस्त इंद्रियों का पोषण करनेवाली क्रिया बंद करनी पड़ती है। प्रार्थना अंतस्तल की वस्तु है। उसे करते समय मनुष्य न तो आंख से कुछ दूसरी चीज देखता है और न कान से कोई दूसरा शब्द सुनता है और न अन्य इंद्रियों से वह कुछ काम लेता है। विचार सहित वह केवल प्रार्थना ही में लीन रहता है। तो फिर ऐसी दशा में खाने की क्रिया मंद पड़ जाय अथवा बिलकुल बंद हो जाये तो इसमें विचित्रता ही क्या है; अतः जो मनुष्य प्रार्थना में ही लीन है उसको अन्य किसीकी बात सूझ ही नहीं सकती। ऐसा भी समय आ सकता है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जब मनुष्य केवल प्रार्थनामय ही होजाय। इसका अर्थ साक्षात्कार है। इस समय वह और चाहे जो काम करता हुआ प्रार्थना ही किया करता है। इसका कारण यह है कि उसकी प्रवृत्ति मात्र ही एक महायज्ञ के समान हो जाती है। वह स्वयं शून्यवत् होकर विचरण करता है। इस अवस्था को संतों ने 'सहज' कहा है। असंख्य मनुष्य अनशनमय प्रार्थना करते हैं। उनमें से कोई बिरला ही सहज समाधि प्राप्त कर सकता है। अतः मुझ जैसे सामान्य मनुष्य की सब इंद्रियों के दमन से ही प्रार्थना का आरम्भ हो सकता है। इस रीति से अनशन का विचार करते हुए आध्यात्मिक दृष्टि से किया गया अनशन हृदय का नाद होता है। इसमें आत्मा की परमात्मा में लीन हो जाने की तीक्ष्ण वृत्ति रहती है। मेरा अनशन कितने अंश में इस प्रकार का था यह मैं नहीं जानता। मैं तो इतना ही जानता हूं कि अनशन इस दृष्टि से ही किया गया था। ईश्वरीय प्रेरणा की मेरी भूख बहुत वर्षों की है। इस भूख की तृप्ति अभी नहीं हुई है। मेरा छोटे से छोटा कार्य भी ईश्वर-प्रेरित होता है और इसीके लिए मैं सारा पुरुषार्थ करता हूं। मैं इतना ही कह सकता हूं। मुझे फल प्राप्ति की परवा न करने पर भी इस अनशन के कितने ही परिणाम दिखाई पड़े हैं। इस अनशन से प्रेरित होकर कितने ही साथियों ने आत्म शुद्धि की है। जिन सहयोगियों को मैं जानता हूं उनके दोषों के लिए अनशन नहीं किया गया था। किंतु हरिजन-सेवा करनेवाले समस्त साथियों के और अपनी शुद्धि के लिए ही अनशन किया गया था। अनशन समाप्त हुए अभी थोड़े ही दिन हुए हैं। इस बीच में मेरे पास जो पत्र आए हैं उनसे पता चलता है कि मेरे अनशन से साथियों की शुद्धि हुई है और हो रही है। हरिजन-सेवा का कार्य विशुद्ध धार्मिक है और उसको धार्मिक दृष्टि से ही चलाना चाहिए। उसके लिए धार्मिक वृत्तिवाले शुद्ध हृदय के ही सेवक और सेविकाएं होने चाहिएं यह बात अनशन से खूब स्पष्ट हो गई है।

अस्पृश्यता-निवारण का केवल यही अभिप्राय नहीं है कि हरिजनों की आर्थिक तथा सामाजिक स्थिति का सुधार किया जाय। इस आंदोलन का ध्येय तो इससे कहीं आगे है। अस्पृश्यता अनादि काल से चली आ रही है और वह 'ईश्वर-निर्मित' व्यवस्था है—इस को माननेवाले असंख्य हिंदुओं के हृदयों में परिवर्तन करना है। यह तो स्पष्ट ही है कि इस ध्येय तक पहुंचते ही हरिजनों की आर्थिक तथा सामाजिक स्थिति बिलकुल सुधर जायगी। अस्पृश्यता का भूत उनकी हीनता का एक बड़ा भारी कारण बन रहा है। हमें इस समय धर्म के नाम पर चलनेवाले अधर्म को दूर करना, ऊंचनीच की भावना को अंदर से निकाल बाहर कर देना, हिन्दुओं की मनोवृत्ति में एक महान् परिवर्तन करना और हिन्दू धर्म को धीरे-धीरे निष्प्राण कर डालनेवाले विष को अलग कर देना है। मनुष्य मात्र में अंतर्हित दया की भावना जागृत कर देने से ही यह परिवर्तन हो सकता है। मेरा दृढ़ विश्वास है और इस बात की पूर्वजों की साक्षी भी है कि ऐसी जागृति अनशनमय प्रार्थना से ही हो सकती है।

इसीसे प्रति दिन मेरा यह निश्चय दृढ़ होता जाता है कि अनशन-कारियों की एक शृंखला निर्मित की जाय। उसमें सुयोग्य स्त्रियां और पुरुष अपना योग दें और वे सब एक शृंखला की कड़ियां बन जायं। यह शृंखला कैसे निर्मित होगी, इसमें कड़ियों का रूप कौन लेगा, यह सब मैं अभी स्पष्ट रूप से नहीं जानता। यदि यह शृंखला बन सकी तो मेरा दृढ़ विश्वास है कि इससे सुधारक सनातनी और हरिजन तीनों को ही लाभ होगा। जगत भी इस लाभ से वंचित न होगा। हरिजन भाई-बहिनों के पत्रों से मालूम होता है कि उनमें भी मेरे अनशन से जागृति हुई है। भारत से बाहर के पत्र भी सूचित करते हैं कि वहांके लोगों के हृदयों में भी जागृति हुई है। मेरे जैसे एक अपूर्ण मनुष्य के अनशन से जब इतनी जागृति हुई है तब यदि अनशनों की एक अविच्छिन्न शृंखला ही बन जाय और उसमें अनेक निर्दोष भाई-बहिन आडम्बर बिना, डाक्टरों आदि की सहायता की आशा बिना अपनी-अपनी बलि दें तो उसका परिणाम कितना व्यापक होगा और उसका असर कहांतक पहुंचेगा—इस बात का हिसाब आज कौन लगा सकता है?

(ह० से०, १४-७-३३)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(दसवां उपवास)

मेरा जीवन-प्राण

[सन् १९३३ में २१ दिनों के उपवास के बाद व्यक्तिगत सत्याग्रह करने के कारण गांधीजी फिर पकड़े गये और उनको एक वर्ष की सजा दी गई थी। उस समय जेल से हरिजन कार्य करने की उन्होंने सरकार से इजाजत मांगी थी। उसके न दिये जाने पर उन्होंने फिर अनशन किया। अनशन के सातवें दिन तबीयत ज्यादा खराब कारण वह जेल से छोड़ दिये गये। तब उन्होंने यह वक्तव्य दिया था—]

(१)

भगवान की लीला अपरम्पार है। ऐसी अनहोनी घटना मेरे जीवन में होकर रहेगी इसकी मुझे कल्पना भी न थी। मेरे लम्बे सार्वजनिक जीवन में अनेक अनहोनी मालूम होनेवाली घटनाएं हो चुकी हैं। पर यह तो सबसे अप्रत्याशित, सबसे अधिक अनहोनी मालूम होनेवाली घटना है।

अब मेरे लिए मेरे सिरजनहार ने और क्या रच रखा है? जेल के बाहर इस जीवन का मैं किस तरह उपयोग करूंगा? यह मैं कुछ नहीं जानता। पर इतना तो मैं जरूर कहूंगा कि चाहे जेल के भीतर रहूं, चाहे जेल के बाहर, हरिजन-सेवा ही मेरी प्रिय वस्तु रहेगी। मेरे लिए तो वह प्राण-स्वरूप है। हरिजन-सेवा मुझे भोजन से अधिक आवश्यक है। बिना भोजन के मैं कुछ दिन जीवित रह सकता हूं पर हरिजन-सेवा के बिना तो मैं एक क्षण भी नहीं जी सकता।

भगवान से मेरी निरंतर यही प्रार्थना है कि हिन्दू धर्म में से यह अस्पृश्यता का कलंक पूरी तरह से दूर हो जाय और करोड़ों सवर्ण हिन्दू सत्यरूपी सूर्य का दर्शन करें। मैं एक बार नहीं, अनेक बार कह चुका हूं कि वह सत्य का सूर्य तो सदैव प्रकाशित हो ही रहा है। जिस समय हम अपनी आंखों पर से पर्दा हटा लेंगे, उसी क्षण उसका दर्शन हो जायगा। मैं अपना जीवन इस कार्य के लिए अर्पित कर चुका हूं। इस सत्य की सिद्धि के लिए मुझे चाहे जैसी कठिन तपस्या करनी पड़े, मैं उसे अधिक न समझूंगा।

पर्णकुटी २३-८-३३

* * * *

[पृष्ठ ३४३ का शेष]

यह संभव है कि मैं आपको उस पत्र का कुछ अंश सुना दूं जो गांधीजी ने उपवास के कुछ ही पूर्व मीरा बहिन को लिखा था। वह अंश यह है—

"मैं चाहता हूं कि तुम भी मेरी तरह अनुभव करो कि यह उपवास ईश्वर की मुझ पर अभूतपूर्व कृपा है। आजतक उसने ऐसी अनुकम्पा पहले कभी न की थी। मैं उसे भयभीत और कम्पायमान हृदय से प्रारम्भ कर रहा हूं, यह इस बात का द्योतक है कि मेरा विश्वास दुर्बल है। लेकिन मैं इस बार जिस आनंद का अनुभव कर रहा हूं वह मुझे कभी प्राप्त नहीं हुआ था। मैं चाहता हूं कि तुम भी मेरे इस आनन्द का अनुभव करो।"

मेरा खयाल यह है, कि गांधीजी के इस पत्र के बाद और कुछ कहना धृष्टता ही होगा।

(ह० से० १९-५-३३)

卐 卐 卐 卐

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(ग्यारहवां उपवास)

स्वामी लालनाथ के साथ हुए दुर्व्यवहार पर

शांति से उपवास करने दें

[हरिजन-यात्रा के सिलसिले में महात्माजी के अजमेर आने पर सभा में काशी के सनातनी स्वामी लालनाथ जी को किसी स्वयंसेवक के पीट देने पर, वर्धा में गांधीजी ने ७ अगस्त से १४ अगस्त तक सात दिन का उपवास किया था। उपवास से पहले गांधीजी ने निम्न संदेश दिया था—]

मैं आशा करता हूं कि मेरे आगामी अनशन-सप्ताह में कोई वर्धा दौड़ने का कष्ट न करेगा। मैं उन दिनों में पूर्ण विश्राम और शांति चाहता हूं। मेरे साथ सहानुभूति दिखाने और मेरे शरीर में बल पहुंचाने का सबसे अच्छा तरीका तो यह होगा कि मेरे तमाम मित्र हरिजनों को हर तरह से अपनाने और विरोधियों को अपने शुद्ध और विनम्र व्यवहार से जीतने की भरसक चेष्टा करें। जिन लोगों ने साहस-पूर्वक अपनी भूल स्वीकार कर ली है उसका प्रायश्चित्त वे मेरे साथ उपवास करके नहीं, बल्कि यह दृढ़ निश्चय करके करें कि उनकी जिस भूल के कारण मुझे यह उपवास करना पड़ा है वैसी कोई भूल वे आगे न करेंगे। (ह० से० ३-८-३४)

पुण्य-सप्ताह

(श्री महादेव देसाई)

आत्म-शुद्धि का आग्रह गांधीजी के जीवन में कोई नई चीज नहीं है। इस आग्रह को अपनाये उन्हें ५० वर्ष से ऊपर हो गए। उनके जीवन-यात्रा का ध्रुवतारा आत्म-शुद्धि ही रही है। अपने और साथियों के जीवन के प्रत्येक प्रसंग में उन्होंने सदा इसी साधना पर जोर दिया है—और वह यहांतक कि साधना ने ही साध्य का—ध्येय का स्थान ले लिया है। इसमें कोई अचरज की बात नहीं, क्योंकि आत्म-शुद्धि की सम्पूर्णता ही तो मोक्ष है। हरिजन-प्रवृत्ति व्यक्तिगत तथा राष्ट्रीय आत्म-शुद्धि का एक महत्वपूर्ण अंग है। अस्पृश्यता यदि बनी रही तो हिंदू जाति और हिंदू धर्म दोनों ही सड़ जायंगे और दोनों का ही नाश हो जायगा—यह धारणा जब दिन प्रति दिन बढ़ती ही गई तो उन्होंने हरिजन-प्रवृत्ति के लिए पूरा एक वर्ष अर्पित कर दिया। यह माना कि अगस्त मास से आरंभ होने वाले इस नये वर्ष में यह प्रवृत्ति संकुचित न रहकर विस्तृत हो जाती है; किंतु इस प्रवृत्ति की अनन्य साधना में आत्म-शुद्धि की जो तड़प उनके जीवन की एकमात्र प्रेरक शक्ति हो गई है वह उसके बाद की प्रवृत्तियों की विशेषता रहेगी। इस दृष्टि से इस सप्ताह का उपवास जिस प्रकार हरिजन प्रवास की पूर्णाहुति समझा जाता है उसी प्रकार वह भावी प्रवृत्ति का भी मंगलाचरण माना जा सकता है। इतनी प्रस्तावना के बाद ४ अगस्त से १४ अगस्त तक उपवास के पुण्य दिनों की संक्षिप्त डायरी आरंभ करता हूं। उपवास का आरंभ वैसे तो ७ अगस्त के प्रातः काल से हुआ, किंतु गांधीजी का मन तो उपवास-मय तभी से हो गया था जब अपने उपवास का उन्होंने निश्चय प्रकाशित किया। निश्चय करने के साथ ही उपवास का आरंभ नहीं किया। इसका कारण यह है कि वह हरिजन-कार्य के प्रीत्यर्थ अर्पित एक वर्ष के समय में कुछ कमी नहीं करना चाहते थे; किंतु इस निश्चय को प्रकाशित कर देने के बाद गांधीजी के मुख से जो

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी उद्गार निकले या उन्होंने जो भी भाषण दिया उससे स्पष्ट प्रकट होता है कि उसमें प्रधान ध्वनि तो आत्म-शुद्धि की रहती थी। कलकत्ता गए तो वहां कांग्रेस जनों को आत्म-शुद्धि का ही मंत्र सुनाया। विरोध का प्रदर्शन करने वालों को भी और नहीं तो विरोध-भाव में प्रामाणिकता लाने के लिए भी आत्म-शुद्धि करने को कहा। नौजवान विद्यार्थियों और साम्यवादियों के ऊपर पाश्चात्य प्लेगों ने जो चढ़ाई करदी है उनसे बचने के लिए उन्हें भी आत्म-शुद्धि का ही संदेश सुनाया और बिहार में भूकम्प-कष्ट-पीड़ितों के बीच काम करने वाले जनसेवकों को भी यही मार्ग बतलाया।

४-८-३४। पटना से लौटते हुए एक सज्जन ने सहज ही राम-नाम और अन्य नामों के जप की बात छेड़ दी। गांधीजी ने कहा—"हर एक जप भगवान के अनुसंधान का साधन है। एक के लिए गायत्री-मंत्र अनुकूल पड़ता है तो दूसरे के लिए द्वादशाक्षर मंत्र। मुझे तो 'रामनाम' से जितना आश्वासन मिलता है उतना गायत्री मंत्र से नहीं। प्रत्येक जप के पीछे उस जप के उत्पादक का महान तप रहता है, इसलिए भविष्य में कोई तपस्वी कुछ अन्य मंत्र भी दें तो वे दे सकते हैं। पर मेरे लिए तो 'रामनाम' में ही सब कुछ आजाता है। मेरे जीवन में 'रामनाम' ओत-प्रोत होगया है। मेरे बचपन में ही मेरी धाय ने मुझे राम नाम लेना सिखा दिया था। जब-जब मैं भयभीत या दुखी हुआ तो रामनाम लेकर मैं भयमुक्त हो सका। अब तो रामनाम-स्मरण मेरा सहज स्वभाव ही बन गया है। यह कहा जा सकता है कि २४ घंटे रामनाम का ही ध्यान मुझे रहता है। भले ही मैं मुंह से जप न करूं, किंतु जो कुछ भी मैं करता हूं उसमें रामनाम की प्रेरणा तो निरंतर रहती ही है। अनेक विकट प्रसंगों पर रामनाम ने मेरी रक्षा की है। मेरा यह सदा ही संकल्प रहता है कि मेरा तन चाहे जिस प्रवृत्ति में लगा हो, पर मन में तो राम का मधुर नाम ही गूंजा करे।

"संसार के महान ग्रंथों में तुलसीदासजी की रामायण ने मेरे हृदय में अग्रगण्य स्थान बना लिया है। जो चमत्कार तुलसीकृत रामायण में है वह न तो महाभारत में है और न वाल्मीकीय रामायण में और शायद जितने अंश में और जिस अर्थ में तुलसीकृत रामायण धार्मिक ग्रंथ कही जाती है उतने अंश में और उस अर्थ में महाभारत भी नहीं कहा जाता है।"

उपवास के प्रथम दिवस से ही गोस्वामी तुलसीदास की रामायण का पाठ आरंभ हो गया था।

५-८-३४। वर्धा पहुंचकर गांधीजी ने जो बातें कीं उन सभी से प्रधान ध्वनि तो आत्म-शुद्धि की ही निकली। जमनालालजी गांधीजी की सेवा के लिए यहां रहना चाहते थे परंतु अगर वे अपनी बीमारी का तुरंत इलाज न कराते तो उनका जीवन तक जोखम में पड़ जा सकता था, इसलिए जमनालालजी को आग्रहपूर्वक गांधीजी ने इलाज के लिए बंबई भेज दिया। बापू को इस अवस्था में छोड़कर जमनालालजी को बंबई जाना बहुत खला; परंतु बापू का जबर्दस्त आग्रह कैसे टाल सकते थे? उनके पैर पीछे को पड़ते थे, परंतु उनको बंबई जाना ही पड़ा। जमनालालजी को गांधीजी ने यह आश्वासन दिया कि आश्रम और दूसरी संस्थाओं की शुद्धि के संबंध में उपवास-काल में तथा उसके बाद जितना हो सकेगा करूंगा।

६-८-३४। सारा दिन 'हरिजन' के लिए दो लेख तथा पत्र इत्यादि लिखने में गया। शरीर तो आराम चाहता था, पर अनिवार्य कार्य कैसे टाला जा सकता था। शाम को ५ बजे उपवास के विषय में खुद अपने हाथ से यह वक्तव्य लिख डाला—

"कल सवेरे मंगलवार से मेरा उपवास आरंभ हो जायगा। मैं उपवास आरंभ करते समय अधिक आत्म-शुद्धि और अधिक एकाग्रता से कार्य करने की आवश्यकता पर हरिजन-सेवा करनेवालों का ध्यान आकर्षित करना चाहता हूं। कार्यकर्त्ताओं के सतत और अनवरत प्रयत्न के बिना और अपनी कार्य-विषयक श्रद्धा तथा आत्म-शुद्धि एवं सत्यनिष्ठा की प्रयत्नमयी साधना के बिना अस्पृश्यता-राक्षसी का नाश होना असम्भव है। यह भी सब लोग समझ लें कि उपवास सबके लिए और सब प्रसंगों के लिए साधन नहीं है। श्रद्धा-शून्य उपवास हमें महान विपत्ति के गर्त में डाल सकता है। अनधि-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कारी मनुष्यों के हाथ में इस आध्यात्मिक शस्त्र का पड़ना जोखम से खाली नहीं।''

प्रार्थना के अन्त में अपने अन्तर की तीव्र वेदना व्यक्त करके उपवास का आरम्भ इन शब्दों में प्रकट किया—

''मैंने यह अनुभव से देखा है कि आश्रम-जीवन में उपवास के लिए स्थान है। माना कि लालनाथ के प्रसंग से इस उपवास का सीधा सम्बन्ध है; किन्तु उपवास के बारे में जो वक्तव्य मैंने प्रकाशित किया है उसमें यह साफ-साफ बतला दिया है कि यह छोटा सा उपवास अनेकों की आत्म-शुद्धि के लिए है। जिन-जिन प्रसंगों ने मेरे दिल पर असर डाला है यदि उन सबका आज विचार करने बैठूं तो यह सात दिन का रंक उपवास तो किसी गिनती में ही न आयगा; लेकिन मुझे अपने शरीर की शक्ति का माप मालूम है। इसलिए इतनी ही अवधि का उपवास करने का मैंने निश्चय किया है—इसे भले ही आप मेरे हृदय की कमजोरी कहें, डर कहें या चाहे जो कहें।

''इस उपवास का निश्चय करते समय आश्रम तो मेरी दृष्टि के सामने था ही। आश्रम में असत्य और विकारवशता–इन दो भयंकर पापों से हमें सदा बचना चाहिए। हमारे इन महाव्रतों के पीछे चित्त-शुद्धि एक महत्व की वस्तु है। गीता-माता हमें यह शिक्षा देती है कि काया-कृत दोषों से दूर रहते हुए भी यदि मन में मलिनता बस रही हो तो सारा जीवन ही दम्भमय और मिथ्याचारयुक्त हो जाता है। जिसके मन में विकार उठ रहा हो उसके लिए यह आवश्यक है कि विकार को तोप कर मूढ़ात्मा और मिथ्याचारी बनने के बजाय वह विकार को कबूल कर ले। यदि वह ऐसा न करेगा तो वहविकार का दोषी तो होगा ही, असत्य का भी दोष-भागी होगा। दोष का छिपाना भी एक प्रकार का असत्य ही है। इससे मेरी इच्छा है कि मेरा यह उपवास प्रत्येक व्यक्ति को आत्म-शुद्धि की ओर प्रेरित करे और प्रत्येक व्यक्ति अपना आत्म-निरीक्षण कर डाले।

''फिर आश्रम-जीवन का अस्पृश्यता-निवारण भी एक अविभाज्य अंग है। हमारे ११ व्रतों में से यह एक व्रत है। शेष १० व्रतों का—खासकर सत्य और अहिंसा का—यदि हम पालन न करेंगे तो यह साधना असंभव हो जायगी। इन व्रतों का पालन किये बिना हमें अस्पृश्यता-निवारण के प्रचार करने का अधिकार मिल ही नहीं सकता। बिना आत्म-शुद्धि के तो किसी भी प्रकार की सेवा-साधना असंभव सी है। मेरे मन में अपने इस उपवास-काल में आत्म-शुद्धि का ही विचार सदा उठता रहेगा। उपवास निर्विघ्न समाप्त हो जाय इसके लिए मैं चाहता हूं कि आप सब लोग भगवान से प्रार्थना करें।''

समस्त देश को—अखिल वसुधा को अपना कुटुम्ब मानने वाले गांधीजी को चाहे जहां के चाहे जिस व्यक्ति की अशुद्धि असह्य हो जाती है। बहुधा आस पास के लोगों को यह खयाल नहीं होता कि किस बात का उनके मन पर कितना असर पड़ेगा। दोपहर को अखबार देखते-देखते अहमदाबाद में हाल ही में हुए एक विवाह का दुखद समाचार पढ़कर उन्हें सख्त चोट पहुंची। उनके मुख से यही उद्गार निकला—'अरे ! कैसी भयानक खबर है।' सारे दिन यह खबर उनके हृदय में शूल जैसी चुभती रही। उन्होंने रात को सोते समय कहा—''हमारा आखिर क्या होनेवाला है? युवक और युवतियां कैसे पागल होते जा रहे हैं ? जिस स्त्री का पति स्वेच्छाचारी होकर दूसरी स्त्री के साथ विवाह करले उस स्त्री के कष्ट की कल्पना कैसे की जा सकती है ? बहिनों को इस कष्ट से हम कैसे उबार सकते हैं ? मन में आवेश आया कि तुरंत उसके वश हो गए—यही हमें आज यूरोप सिखा रहा रहा है।''

यह कहते-कहते फिर आत्म-शुद्धि की बात करने लगे। मैंने उन्हें बात करने से रोका; लेकिन वह माने नहीं। डाक्टर शरीर की परीक्षा कर जाते हैं, हृदय दुर्बल है और दूसरी कमजोरियां भी हैं; पर जिसने शरीर को आत्मा का एक शस्त्र बना लिया है उसको डाक्टरों की चेतावनी की परवाह भी क्या ? डाक्टरों का कहना भले ही निरर्थक हो तो भी शक्ति का संचय भी तो होना ही चाहिए न ?' मैंने जब कहा तो इसका जवाब मिलता है—'किन्तु यह संचय हो तो रहा है। मैं विश्राम सबसे अधिक चाहता हूं। नौ महीने की यह थकावट

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विश्राम से ही दूर होगी। उड़ीसा के बाद तो मेरे प्रवास का सारा आनन्द ही जाता रहा। ईश्वर जानता है कि मैंने उसके बाद किस तरह काम किया, जब आराम करने की जरूरत थी तो यह उपवास आगया। मुझे तो आज इतना आराम मिला है कि शरीर में अब अधिक शक्ति मालूम पड़ती है। अचरज नहीं, कि दिन प्रतिदिन मेरी शक्ति ऐसे ही बढ़ती जाय।'

गांधीजी की यह आशा सफल हो। हम सब लोग ईश्वर से यही प्रार्थना करें।

८ से ११-८-३४। यह उपवास जितना उपाधि-रहित हुआ है शायद ही पहले उतना उपाधि-रहित कोई उपवास होगा। यही एक उपवास था जो आन्तरिक और बाह्य दोनों ही उपाधियों से दूर रहा। वर्धा जैसे स्थान में स्थानीय डाक्टर ही उनको देख जाया करते थे; किन्तु वे गांधीजी की अपेक्षा दूसरों के संतोष के लिए। बस इस डाक्टरी व्याधि के अलावा अन्य कोई व्याधि नहीं थी; इसलिए इस उपवास की शक्ति ने तो सभी को आश्चर्यचकित कर दिया है। कोई कहता है कि 'आपने प्रकृति के नियम को पलट दिया है।' तो कोई कहता है—'उपवास की कला में भी आप अधिक से अधिक निष्णात होते जाते हैं।' सच बात तो यह है कि बेचारे डाक्टर स्थूल शरीर-शास्त्र की दृष्टि से ही सब देखते हैं। मन की वे भी उपेक्षा नहीं करते, किन्तु मन जो काम करता रहता है उसका माप-दंड उनके पास नहीं है। इसीलिए प्रकृति के नियम को पलट देने का उन्हें भान होता है। प्रकृति के कानून को उलट देने की शक्ति मनुष्य में नहीं है। प्रकृति की तो हम जितनी आराधना करेंगे उतनी ही वह हमारे ऊपर प्रसन्न रहेगी। दूसरी बात यह है कि गांधीजी ने अपने शरीर को यम-नियमादि के पालन से ऐसा बना लिया है कि किसी नये आये हुए डाक्टर को उनके शरीर के सम्बन्ध में जितना मालूम हो सकेगा उससे कहीं अधिक वे खुद जानते हैं। तीसरी बात कि गांधीजी उपवास की कला में दिन-दिन निष्णात होते जाते हैं, बिलकुल सत्य है। इसमें किसी को संदेह हो नहीं सकता। कारण यह है कि एक भी अनुभव व्यर्थ न जाने देना—उसका पूरा-पूरा उपयोग करना—गांधीजी की यह स्वभावजन्य बात हो गई है।

१२-८-३४। इस उपवास के दिनों में भी लोगों ने खूब संयम रखा। शायद ही वर्धा शहर का कोई मनुष्य दर्शन के लिए आया होगा। आश्रम वाले तो दूर ही रहे। सिर्फ सायंकाल की प्रार्थना में सहज ही दर्शन करके उन्हें संतोष हो जाता था। बीमारी के अनेक उपयोगों में एक यह भी है कि रोगी की सार-संभाल करनेवाले को धीरज और शांति का सबक मिलता है। शोर-गुल मचाना योंही बुरी बात है। बीमारी में तो गुल-गपाड़ा करना गुनाह तक माना जाता है; परंतु हमारे यहां शोर-गुल न करने की बात सिखाई ही नहीं गई। न हमें सभा-सम्मेलनों का शान्तिपूर्वक करना आता है, न हम पांच आदमी एक जगह बैठ कर शांति से कोई सलाह ही कर सकते हैं। और फिर आम सड़कों पर या रेल में हमारे शोर-गुल का तो कुछ हिसाब ही नहीं रहता। हम रोगी के सिर भी शोर मचाने से बाज नहीं आते, उपवास के अनेक पाठों में गुल-गपाड़े से दूर रहना भी एक सीखने लायक पाठ है। इस उपवास में गांधीजी को शांति मिल सकी उसका एक मुख्य कारण यह था कि शोर-गुल का कहीं नाम भी न था।

नेता तो उन दिनों कोई मिलने आया ही नहीं। नजदीकी परिचितों और स्नेहियों ने भी ऐसे में दूर ही रहना ठीक समझा। श्रीमती सरोजिनी नायडू शायद अपनी इच्छा को न दबा सकतीं, परंतु उन्हें भी अपने पति की सेवा-सुश्रूषा के कारण रुक जाना पड़ा। अपवाद रूप सिर्फ श्री अणेजी और डाक्टर दत्त थे; किंतु लोकनायक अणे ने तो पहले से ही यह वचन ले लिया था, कि वे उपवास के दिनों में वर्धा आकर जेल में बनाये हुए श्लोक गांधीजी को सुनाएंगे और किसी समय गांधीजी को इतना अवकाश मिलेगा नहीं और एकाध घड़ी कुछ मन भी बहल जायगा। इस हेतु से ही अणेजी ने पहले ही पूछ लिया था और डा० दत्त भारत के उदार ईसाइयों के एक अग्रगण्य नेता हैं। सन् १९२४ के उपवास के समय वह गांधीजी से मिले थे। उस समय उपवास के दिनों में जो एकता-परिषद् हुई थी उसमें उन्होंने अच्छा भाग लिया था। अब की बार दूर चुपचाप बैठे रह कर ही गांधीजी के उपवास को अच्छी तरह देखने की उनकी इच्छा थी। लाहौर में जब गांधी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जी गये थे तब उनका समय लेने के बजाय उन्होंने यह कहला भेजा था कि मैं वर्धा के शांत वातावरण में एकाध घड़ी आपके पास बैठने के लिए आऊंगा। अपनी उसी इच्छा के अनुसार वह वहां आये थे। वह गांधीजी के कमरे में दूर चुप-चाप बैठे रहते और फिर चले जाते। इस तरह दो तीन दिन वह रहे। उपवास के अन्तिम दिन उन्होंने प्रार्थना में भाग लिया।

शारीरिक पीड़ा इस अंतिम दिन ही मालूम हुई। उबकाई का आना आज दोपहर से आरंभ हो गया। पानी और सोडा पीने में तकलीफ होने लगी। किंतु इस सारी व्यथा में भी उन्होंने शांतिप्रद रामायण का सुनना न छोड़ा। पास में जो कोई सेवा में होता उससे रामायण पढ़वाते और सुनते-सुनते मीठी नींद में मग्न हो जाते। उपनिषदों का भी आज पाठ हुआ।

अणेजी आज भी आये थे। 'उपवास की पूर्णाहुति के अवसर पर अपने कुछ श्लोक सुनाइए' गांधीजी ने यह इच्छा प्रकट की। 'गाना तो मुझे आता नहीं; पर कुछ श्लोक अवश्य उस मांगलिक अवसर पर पढ़ दूंगा'—अणेजी ने इस तरह गांधीजी की बात स्वीकार करली।

मैंने यों ही विनोद में अणेजी से कहा—क्या आप जानते हैं कि श्री जयरामदासजी को मैंने लिखा है कि वर्किंग कमेटी में यह प्रस्ताव पेश किया जाय कि साल में दो तीन बार सभी कांग्रेसी कार्यकर्त्ता साप्ताहिक उपवास करें।' इस पर श्री अणे ने कहा—'बात तो बड़ी अच्छी है; किंतु गांधीजी जिस अर्थ में यह उपवास कर रहे हैं उस अर्थ में नहीं। वे तो दूसरों के लिए कर रहे हैं। हमारा पाप-पुंज इतना महान है, कि उसके लिए हम जितने उपवास करें थोड़े हैं।' मैंने कहा—'मेरा भी यही आशय है।' 'तो ठीक है; तीन चार उपवास तो थोड़े-थोड़े अंतर पर सबको करने ही चाहिएं। इसमें हानि नहीं, लाभ ही है'—अणेजी ने कहा।

यह तो मैं कह ही चुका हूं कि उपवासकाल में दर्शनार्थ आनेवाले बाहर के लोगों ने गांधीजी को जरा भी दिक नहीं किया। अनेक लोगों ने कई तरह से गांधीजी के साथ सहानुभूति प्रकट की होगी—किसी ने एक दो दिन का तो किसी ने पूरे सात दिन का उपवास करके–किसी ने कोई विशेष हरिजन-सेवा करके और किसीने दान-पुण्य करके, किंतु आश्रम से डेढ़ मील दूर नालवाड़ी गांव के हरिजनों ने अपूर्व रीति से सहानुभूति व्यक्त की। श्री बिनोबाजी ने इस गांव को अपनी हरिजन-प्रवृत्ति का केंद्र बना लिया है। यहां हरिजन संत चोखा-मेला के नाम से एक सेवामंडल है। उन सबने उपवास के ७ दिन और उससे पहले के ७ दिन इस तरह चौदह दिन चौबीसों घंटे भगवान के नाम की ध्वनि लगाई। निर्धन और हरिजन के पास 'हरि-नाम' से बड़ा और क्या धन हो सकता है? गांधीजी का दर्शन करने उनमें से एक भी भाई नहीं आया, परंतु 'हरि'-नाम तथा राम-नाम और दूसरे अनेक भगवान के नामों की वे सब १४ दिन तक अखंड—अनवरत वर्षा करते रहे। ऐसे श्रद्धालु भक्ति-भाव-पूरित हृदयों के आगे सहज ही हम पामरों का हृदय झुक जाता है।

१४–८–३४। आज सात बजे उपवास समाप्त हो गया। अंतिम दिन हम सब लोगों को जो चिंता हो गई थी वह पारण से दूर हो गई। मित्रों के बधाई के तार तो कल से ही आने लगे थे; किंतु गांधीजी के हृदय में तो भगवत-कृपा के अर्थ भगवान को धन्यवाद देने के अतिरिक्त और कोई बात नहीं थी। साधारण रीति से उपवास-उद्यापन का कुछ कार्यक्रम निश्चित हुआ करता है। 'वैष्णव जन तो तेने कहिए'—पद तो गाया ही जाता है। और यदि कोई अन्य धर्मावलंबी मौजूद हो तो भगवद्भजन में सम्मिलित होने की उससे भी प्रार्थना की जाती है। किंतु इस बार गांधीजी ने एक नया ही क्रम बतलाया। साधु बिनोवा और उनके दोनों भ्राताओं की यहां एक अमूल्य त्रिपुटी है। महाराष्ट्र के ये तीनों भ्राता रत्न हैं। राष्ट्र के चरणों पर इस बंधु-त्रयी ने अपने जीवन को अर्पित कर दिया है। इस मांगलिक अवसर पर सौभाग्य से तीनों ही भाई उपस्थित थे। इनके रहते उद्यापन करानेवाला योग्य पात्र अन्य कौन हो सकता था; इसलिए गांधीजी ने तीनों भ्राताओं से प्रसंग के उपर्युक्त भजन गाने को कहा। विनोबाजी ने प्रसंगानुकूल भक्तवर तुकाराम का एक सुन्दर अभंग गाया। उनके बाद भाई शिवाजी ने तुकाराम का एक दूसरा भक्तिपूर्ण अभंग कहा। फिर गांधीजी का प्रिय भजन 'हरिनो मारग छे शूरानो, नहि कायरनुं

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

काम जोने' भाई बालकृष्ण ने अपूर्व भक्ति-भाव से गाया। इसके बाद डाक्टर दत्त ने बाइबिल में से 'प्रेम का चमत्कार' नामक प्रसिद्ध प्रकरण का पाठ किया। बाइबिल में प्रेम-प्रशस्ति का विषय तो यह अपूर्व है ही, भाषा की दृष्टि से भी यह एक अनुपम चीज है।

इस पवित्र प्रेम-प्रशस्ति के पाठ के पश्चात् बहिन अमतुल सलाम ने कुरान की कुछ आयतें पढ़ीं। श्री माधवराव अणे को आने में जरा देरी हो गई; इससे उनकी बारी सबसे पीछे आई। उन्होंने अपने दस-बारह श्लोक सुनाए।

उपवास का समय यद्यपि २० मिनिट हो गए थे; किंतु राम-धुन के बिना गांधीजी को चैन पड़ सकता है? इसलिए अब रामधुन शुरू हुई। इस नाम-संकीर्तन के समाप्त होने पर श्री जमनालालजी की पत्नी श्रीमती जानकीदेवी के हाथ से गांधीजी ने गर्म पानी और शहद लेकर पारण किया।

सामान्यतया व्रतोद्यापन के समय गांधीजी दो शब्द कह देते हैं; किंतु इस बार प्रभु अनुग्रह-रस से उनका हृदय इतना लबालब भर गया था कि मुह से एक अक्षर भी न निकल सका। ईश्वर के अपार अनुग्रह के ध्यान में मूक-भाव से थोड़ी देर के लिए हम सब लोग लीन हो गए।

धन्य है भक्त-भय-हारी मंगलमय भगवान की महिमा। (ह० से० २४-८-३४)

विश्व-शान्ति के लिए

[फ्रांस के सुप्रसिद्ध दार्शनिक ऋषि रोम्यां रोलां का गांधीजी को २१ दिन के उपवास के अवसर पर भेजा हुआ पत्र]

"मेरे प्रिय श्रद्धेय मित्र,

हम दोनों भाई-बहिन इन महासंकट के दिनों में, जबकि आपका जीवन एक बार फिर बाजी पर लगा हुआ है, आपके साथ हैं और हृदय से आपके सन्निकट हैं। हम यहां से यह हार्दिक प्रार्थना प्रेषित कर रहे हैं कि ईश्वर करे, आपके उन देशवासियों की संगदिली, जो आपके इस अछूतोद्धार-कार्य में तथा राष्ट्रीय पुनरुत्थान में बाधक हो रही है दूर हो जाय और ईश्वर से इस बात में भी हम प्रार्थी हैं कि इतिहास के समक्ष इस अत्यन्त गहन उत्तरदायित्व को वे अपने सिर पर लेने से थर्रायें कि उन्हींके कारण आपका निधन हुआ; और ईश्वर करे, उस सदा के लिए लगनेवाले अमिट कलंक से बचें, जिसे कि समस्त भूमण्डल की भावी संतति अपनी स्मृतियों के द्वारा उनके माथे पर लगाती रहेगी।

लेकिन इस पत्र में मुझे आपके इस उपवास के और भी व्यापक अर्थ व्यक्त करने दीजिए। आपका यह महाव्रत महज अस्पृश्यता-निवारण के निमित्त ही नहीं है, वरन इस घोर निराशा और आपत्तिकाल में जबकि समस्त संसार में हिंसा की जबरदस्त लहर उठ रही है, और ऐसे मौके पर जब कि दुनिया अभूतपूर्व और भीषण महासमर पर तुली हुई बैठी है, जिसकी क्रूरता और निर्दयतापूर्ण कृत्य पिछले सब संग्रामों से बढ़ चढ़ कर होंगे—जबकि मानव जाति पीड़ित और पीड़क इन दो भागों में विभाजित हो रही है, और जबकि त्रासग्रस्त जनता अपने ऊपर होनेवाले अन्याय तथा यातनाओं से विक्षिप्त होकर जिसका कि स्वाभाविक फल हिंसा का समागम होगा हिंसा के अतिरिक्त अन्य कोई मार्ग न लेगी, ऐसे अवसर पर आपका प्रेम और अहिंसा के न्यायदेव के समक्ष यह बलिदान—मर मिटने की यह साध—ईसा के 'क्रास' (शूली) के समान सार्वभौमिक एवं पुनीत अर्थ से रंजित है। लेकिन ईश्वर करे, यह बलिदान इस अवसर पर न होने पावे। आप दीर्घ काल तक जीवित रहें। मैं यह कहे बिना नहीं रह सकता कि हमारे बीच में, बल्कि हमारे उन भाई बहिनों के मध्य में जो भारतवर्ष में रहते हैं और तमाम दुनिया में हैं—इस तूफान के वक्त अपना बेड़ा पार लगाने के लिए आपके पथ-प्रदर्शन की बड़ी आवश्यकता है।

हम दोनों—भाई-बहिन—को अपना आशीर्वाद दें।

आपका सप्रेम

रोम्यां रोलां

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(बारहवां उपवास)

राजकोट ठाकुर सा० के प्रतिज्ञा-भंगपर प्रश्नोत्तर

[२ मार्च १९३९ की शाम को यह मालूम होने पर कि, राजकोट के समझौते में ठाकुर सा० द्वारा जो वचन-भंग हुआ है, अगर वह दुरुस्त न किया गया तो गांधीजी आमरण अनशन करनेवाले हैं, पत्र-प्रतिनिधियों ने गांधीजी से भेंट की । पत्र-प्रतिनिधियों ने पूछाः—]

प्रश्न—दरबार वीरावाला से हमें मालूम हुआ है आपने ठाकुर साहब को एक पत्र लिखा है, जिसमें उन्हें सूचित किया है कि उन्होंने यदि आपकी प्रार्थना पूरी न की तो आप आमरण अनशन करेंगे । क्या आप इस विषय पर कुछ प्रकाश डालेंगे ?

उत्तर—आपके सवाल के जवाब में दुःख के साथ मुझे 'हां' कहना पड़ता है । मुझे इस बात का भी अफसोस है कि यह बात समय से पहले ही जाहिर होगई । अपने पत्र को मैं अभी भी प्रकाशित नहीं करना चाहता ।

इस नाजुक मौके पर तो मैं सिर्फ यही कहना चाहूंगा कि रात भर के जागरण के बाद मैं इस परिणाम पर पहुंचा हूं कि जिस लड़ाई को स्थगित किया हुआ है उसे फिर से शुरू न करना हो और जिन अत्याचारों के बारे में मैंने बहुत कुछ सुना है और जिनका मुझे अखबारों को दिये हुए अपने वक्तव्य में भी उल्लेख करना पड़ा है उन्हें भी फिर से शुरू न करना हो, तो मुझे इस मर्मान्तिक वेदना का अन्त करने के लिए कोई कारगर उपाय करना चाहिए और, ईश्वर ने मुझे यह उपाय बतला दिया ।

मैं जो कुछ करना चाहता हूं उसके साथ ईश्वर का नाम जोड़ने पर लोगों को मेरी हंसी न उड़ानी चाहिए। सही हो या गलत, मैं यह जानता हूं कि सत्याग्रही के नाते हरएक कठिनाई में ईश्वर की सहायता के अलावा और किसी साधन का मुझे पता नहीं है और मैं आपको यह विश्वास दिलाना चाहूंगा कि मेरे जो काम समझ में न आने वाले मालूम पड़ें वे वस्तुतः मेरी आन्तरिक प्रेरणाओं के ही परिणाम हैं ।

हो सकता है कि यह मेरे उष्ण मस्तिष्क की उपज हो । अगर ऐसा हो, तो मैं उस उपज की कद्र करता हूं, क्योंकि मैं पंद्रह वर्ष का भी नहीं हुआ था तभी से मैंने जान-बूझकर ईश्वर पर निर्भर रहना सीख लिया था और अपने जीवन के उतार-चढ़ाव के लगभग ५५ वर्ष से अधिक समय तक यह मेरे काम आती रही है।

एक बात और । यह मैं जानता हूं कि उपवास का शस्त्र यों ही चाहे जब काम में नहीं लाया जा सकता। जबतक कोई ऐसा आदमी इसका उपयोग न करे, जो इस कला में पूर्ण प्रवीण हो, तब तक उसमें आसानी से हिंसा की गंध आ सकती है । लेकिन मेरा दावा है कि इस विषय का मैं विशेषज्ञ हूं ।

यह याद रहे कि राजकोट और उसके शासकों से मेरा घनिष्ट संबंध रहा है । ठाकुर साहब को जब मैं अपने लड़के की तरह मानता हूं, तब मुझे इस बात का पूरा हक है कि उनकी प्रकृति के सर्वोत्तम अंश को उत्तेजन देने के लिए मैं आत्म-बलिदान का सहारा लूं। अगर मेरे उपवास को, जो कि मुझे उम्मीद है कि टल जायगा, दबाव डालना समझा जाये, तो मैं सिर्फ यही कह सकता हूं कि ऐसे नैतिक दबाव का सब सम्बन्धित जनों को स्वागत ही करना चाहिए ।

वचन-भंग मेरी अंतरात्मा को हिला देता है, खास कर जबकि वचन-भंग करने वाले से मेरा किसी तरह का कोई संबंध हो और इसके लिए अगर मुझे अपनी जान भी देनी पड़े, जो कि ७० वर्ष की इस उम्र में कोई बीमा-लायक भी नहीं है, तो एक पवित्र और गंभीर वचन का उचित रीति से पालन कराने के लिए मुझे खुशी के साथ उसे उत्सर्ग कर देना चाहिए ।

(ह० से० ४-३-३९)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास शुरू करने पर वक्तव्य

[राजकोट के ठाकुर साहब को भेजा गया अपना पत्र पत्र-प्रतिनिधियों को देते समय गांधीजी ने नीचे लिखा वक्तव्य दिया—]

"ठाकुर साहब को भेजा हुआ अपना पत्र मैं दुख के साथ अखबारों को प्रकाशनार्थ दे रहा हूं। अपने जीवन में अनेक ऐसे प्रसंगों पर मुझे दुख के साथ अपना कर्तव्य निभाना पड़ा है। उन प्रसंगों में से यह भी एक है।

मैं चाहता हूं कि मेरे मित्र और मेरे साथ सहानुभूति रखनेवाले सज्जन एक दिन का भी उपवास न रखें। मैं जानता हूं कि आजकल सत्याग्रह की भांति उपवास का भी दुरुपयोग किया जाता है। लोग जरा-जरा से बहानों पर उपवास करना शुरू कर देते हैं। ऐसे उपवासों में अक्सर हिंसा छिपी रहती है। दूसरे कारणों को छोड़कर नासमझी के साथ नकल करने को रोकने के लिए ही मुझे इस अनशन को आरंभ करने में बड़ी आपत्ति थी; किंतु आंतरिक प्रेरणा के संमुख आपत्ति नहीं ठहरती, इसलिए मैं उन लोगों को जो अपने वास्तविक अथवा कृत्रिम शिकायतों के लिए उपवास करना चाहें, आगाह किये देता हूं कि वे मेरी नकल न करें। तीव्र प्रभावकारी इलाज की तरह यह बहुत ही कम मौकों पर और किसी विशेषज्ञ की निगरानी में आरंभ किया जा सकता है। हर एक व्यक्ति को अपने आपको विशेषज्ञ समझना अनुचित है, पाप है।

आम जनता को जानना चाहिए कि मैंने आत्म-शुद्धि के लिए बहुत पहले ही अनशन शुरू कर दिया था और अपने एक भूल करनेवाले पुत्र के लिए लंबा अनशन किया था। इन दोनों अनशनों के बाद अपने मित्र की एक गलत रास्ते पर चलनेवाली पुत्री के लिए और भी लंबा अनशन किया था। इन दोनों प्रयोगों में अनशन सफल सिद्ध हुआ। मुझे अपने अनशनों के प्रयोग में एक भी ऐसा प्रसंग याद नहीं पड़ता जिसमें मेरा अनशन व्यर्थ गया हो। इसके अलावा मुझे इन सबमें बहुमूल्य शांति और असीम आनंद अनुभव हुआ था। अब मैं इस नतीजे पर पहुंचा हूं कि यदि अनशन की प्रेरणा ईश्वर के अनुग्रह से न हुई हो तो वह अधिक बुरा नहीं तो कम से कम अकारण भूखों मरना तो अवश्य है।

दूसरी बात जो मैं कहना चाहता हूं वह यह है कि ठाकुर साहब, उनके सलाहकारों और रेजिडेंट के विरुद्ध न तो कड़े भाषण ही दिये जायं और न इस संबंध में कड़ी बातें ही लिखी जायं। मैंने रेजीडेंट और राज्य के कर्मचारियों के लिए कठोर भाषा का इस्तेमाल किया है, अगर मुझे मालूम पड़ेगा कि मैंने उनके साथ किसी तरह का अन्याय किया है या उन्हें दुःख पहुंचाया है तो मैं उसका प्रायश्चित्त भी जनाता हूं। अगर ठाकुर साहब के लिए, या इस करुण कांड के दूसरे पात्रों के लिए सख्त भाषा का प्रयोग किया गया तो उससे मेरे अनशन का असर मारा जायगा और वह बात न हो सकेगी जिसकी अनशन से आशा की जाती है। एक गंभीरतापूर्वक किये गए समझौते के उल्लंघन के बुरे परिणाम कड़ी और आलोचनात्मक भाषा के प्रयोग से और बढ़ेंगे, इसलिए ऐसी भाषा के प्रयोग की जरूरत नहीं। जनता और समाचारपत्र ठाकुर साहिब के काम को सम्मानपूर्ण ढंग से अनुचित बतायें और उनको ठीक रास्ते पर लाने के लिए सजग लोकमत का दबाव डालें।

सत्याग्रह और उपवास त्याग के ही रूप हैं। इनका ठीक असर तब होता है जब लोकमत मृदुल और कटुताहीन हो। उपवास के कारण लोग इच्छित परिणाम को लाने के लिए अधीर न हो जायं। जिसने मुझको उपवास करने के लिए प्रेरित किया है, वह मुझे इसको सकुशल पूरा करने की शक्ति भी देगा। अगर उसकी यह इच्छा है कि मैं मानव जाति के हित के लिए स्वयं स्वीकार किये हुए इस मिशन को जारी रखूं तो मैं चाहे जितना लंबा उपवास क्यों न करूं उससे मेरा शरीर नष्ट नहीं होगा।

मुझे याद है और दुख के साथ याद है कि मैंने साम्प्रदायिक प्रश्न पर श्री मैकडानल्ड के निश्चय के

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विरुद्ध जब आमरण अनशन किया था तब बहुत से सज्जन अपनी इच्छा के विरुद्ध काम करने पर राजी हो गए थे। में आशा करता हूं कि मेरे राजकोट के अनशन के संबंध में ऐसी कोई बात नहीं होगी। ठाकुर साहब ने एक विज्ञप्ति २६ दिसंबर को प्रकाशित की। फिर दूसरी विज्ञप्ति २१ जनवरी को जारी की। मैंने पहली विज्ञप्ति को देखते हुए २१ जनवरी की विज्ञप्ति को वचन-भंग कहा है। अगर सार्वजनिक रूप से काम करनेवाले सज्जन मेरे इस कथन को गलत समझते हैं तो वे मेरे कथन और अनशन की निंदा करके मेरे प्रति मित्रता का ही व्यवहार करेंगे। निस्संदेह मेरे अनशन का उद्देश्य ठाकुर साहब को पिघलाना है; किंतु मेरे अनशन का उद्देश्य लोकमत पर असर डालकर ठाकुर साहब पर जोर डलवाना नहीं है और न उन लोगों के मत को ही प्रभावित करना है जिनकी समझ से ठाकुर साहब के कार्य में कोई गलती नहीं है।

(ह० से०, ११-३-३९)

❀ ❀ ❀ ❀

(अनशन संबंधी पत्र-व्यवहार)

गांधीजी का राजकोट ठाकुर साहब को पत्र

राजकोट

३ मार्च १९३९

"मेहरबान ठाकुर साहब,

मैं इस पत्र को बगैर किसी हिचकिचाहट के नहीं लिख रहा हूं, बल्कि मेरा कर्तव्य मुझे इस पत्र को लिखने के लिए मजबूर कर रहा है। मैं यहां क्यों आया हूं, यह आप जानते हैं। तीन दिन तक मेरी दरबार वीराबाला से बातचीत हुई। उनकी बातों से मैं बहुत असंतुष्ट हुआ हूं। मालूम होता है कि वे एक भी बात पर कायम नहीं रह सकते। तीन दिन उनके सम्पर्क में रहने के बाद उनके बारे में मैंने यही राय कायम की है। उनकी रहनुमाई से राज्य का अहित हुआ है।

अब मैं अपने पत्र के मकसद पर आता हूं। मैंने यह कभी खयाल नहीं किया था कि मुझे यहां पर एक या दो दिन से ज्यादा ठहरना पड़ेगा और न मुझे यही खयाल था कि मुझे इतना अधिक कष्ट उठाना पड़ेगा, जितना कि मुझे उठाना पड़ा है। मेरे धीरज की अब हद हो चुकी है। मुझमें अब सब्र नहीं रह गया है। अगर हो सका, तो मुझे अब शीघ्र त्रिपुरी जाना चाहिए। अगर मैं वहां नहीं जाता, तो एक हज़ार से ऊपर कार्य-कर्त्ता निराश और लाखों दरिद्रनारायण व्याकुल हो जायंगे। अतः समय मेरे लिए विशेष महत्व रखता है।

इसलिए मैं आपसे प्रार्थना करता हूं कि आप हृदय से मेरी नीचे लिखी तजवीजों को स्वीकार लीजिए और मेरी चिंता को दूर करके मुझे कल वापस जाने दीजिए—

(१) आप अपनी प्रजा में यह घोषणा कर दें कि आपकी नोटिस नं० ५० (जो २६ दिसंबर, १९३८ को प्रकाशित की गई थी) अभी कायम है;

(२) अपनी नोटिस नं० ६१ (जो २१ जनवरी, १९३९ को प्रकाशित की गई थी) रद्द कर दें;

(३) सुधार-कमेटी के जिन सदस्यों के नामों का आपने ऐलान किया था, उनमें से २, ३, ५ और ७ नंबर वाले सदस्यों के नाम कायम रहने दीजिए, और राजकोट-राज्य-परिषद् की तरफ से नीचे लिखे नामों को स्वीकार कर लीजिए :—

१—श्री उछरंगराय नं० ढेबर
२—श्री पोपटलाल पु० आनंद
३—श्री ब्रिजलाल म० शुक्ल
४—श्री जेठालाल ह० जोशी
५—श्री सौभाग्यचंद्र वी० मोदी

(ऊपर की सूचनाओं से मेरा अभिप्राय यह है कि प्रजा-परिषद को बहुमत प्राप्त रहे) श्री ढेबर को कमेटी का अध्यक्ष नियुक्त कर देना चाहिए।

(४) आपको चाहिए कि आप तीन या तीन से कम सरकारी कर्मचारियों को कमेटी के रहनुमा या सलाहकार नियुक्त कर दें। इन तीनों सरकारी कर्मचारियों को ऐसा होना चाहिए, जिन्हें कि मैं परिषद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की तरफ से स्वीकार करा सकूं। कमेटी की कार्यवाही में उनका कोई वोट नहीं होना चाहिए।

(५) राज्य के विभिन्न महकमों के अध्यक्षों के पास आपको यह आदेश भेज देना चाहिए कि कमेटी को जिन कागजों, आंकड़ों या दीगर चीजों की जरूरत पड़े, उन्हें वे तुरंत कमेटी को दे दें। कमेटी के अपने उपयोग में लाने के लिए आपको दरबारगढ़ में उपयुक्त जगह दे देनी चाहिए।

(६) मेरी सलाह यह है कि शर्त ४ के मुताबिक आप जिन सलाहकारों को मुकर्रर करें उन्हींकी कार्यकारिणी कौंसिल हो और यह कौंसिल राज्य-प्रबंध करने के लिए—२६ दिसंबर की नोटिस के हेतु के अनुसार जिम्मेदार हो, ताकि कोई ऐसा कार्य न किया जाय, जो उसके मुख्य उद्देश्य के लिए नुकसानदेह हो। इनमें से एक को कौंसिल का प्रेसीडेन्ट बनाया जाये। आपको कौंसिल के कार्यों को बिना किसी हीले-हवाले के स्वीकार कर लेना चाहिए। अगर आप कमेटी के सलाहकारों के अलावा और भी व्यक्तियों को कौंसिल के सदस्य बनाना मुनासिब समझें, तो नियुक्तियां मेरी सलाह से होनी चाहियें। कमेटी को अपनी कार्यवाही ७ मार्च को आरंभ कर देनी चाहिए और २२ मार्च तक उसकी कार्रवाइयां खत्म हो जानी चाहिएं। कमेटी की सिफारिशों के आपके हाथ में पहुंचने के बाद सात दिन के अंदर उन्हें अमल में आजाना चाहिए।

(७) सत्याग्रही कैदियों को कल रिहा कर देना चाहिए। उनके ऊपर जो जुर्माने किये गए हैं, और जुर्माने वसूल करने के जो हुक्म निकाले गए हैं, उन्हें रोक देना चाहिए। जो जुर्माने वसूल किये जा चुके हैं, या जो जायदाद उनकी छीनी जा चुकी है, वह सब वापस कर देनी चाहिए।

मि० गिवसन से मेरी जो बातचीत हुई है उससे मुझे यह पता चला है कि २६ दिसंबर की नोटिस के बारे में आप चाहे जो कीजिए, वे कोई दस्तंदाजी न करेंगे। **अगर दोपहर तक आप मेरी तजवीजों को स्वीकार न कर सकें, तो उसी समय से मेरा अनशन शुरू हो जायगा और जबतक मेरी तजवीजें स्वीकार न कर ली जायंगी तबतक वह जारी रहेगा।**

मुझे भरोसा है कि आप मेरे पत्र की भाषा को सख्त न समझेंगे। अगर मैं सख्त भाषा का प्रयोग करूं भी या मेरा कार्य सख्ती का मालूम पड़े, तो आपके संबंध में मैं ऐसा करने का अधिकार रखता हूं। आपके स्व० पितामह जिस समय राज्य के शासक थे, उस समय मेरे पिता को राज्य में नौकरी करने का सौभाग्य हासिल हुआ था। आपके पिता मुझे अपने पिता की तरह मानते थे। एक सार्वजनिक सभा में उन्होंने मुझे 'गुरु' तक कहा था। किंतु मैं किसीका भी गुरु नहीं रहा हूं, इसलिए मैंने उन्हें कभी अपना शिष्य नहीं समझा। इस कारण आप मेरे लड़के के समान हैं। यह हो सकता है कि आप मुझे अपने पिता के समान न मानें। अगर आप मुझे अपने पिता की तरह मानते होंगे, तो आप एक क्षण के अंदर सहर्ष मेरी तजवीजों को स्वीकर कर लेंगे और इसके अलावा ६ दिसंबर के बाद आपकी प्रजा पर जो कुछ बीती है उसके लिए अफसोस भी जाहिर करेंगे।

कृपाकर आप मुझे अपने राज्य का दुश्मन न समझें। मैं कभी किसी का दुश्मन नहीं हो सकता और न कभी मैं किसी का दुश्मन रहा हूं। मेरा विश्वास है कि मेरी प्रार्थना को मान लेने में आपका हित है, शोभा है, धर्म-रक्षा है।

शायद आप यह देखेंगे कि अपनी तजवीजों को पेश करने में मैं आपकी २६ दिसंबर की नोटिस की मर्यादा के बाहर चला गया हूं, पर मैं किसी महत्वपूर्ण बात में सीमा से आगे नहीं बढ़ा हूं। यह तो राजपक्ष की ही बात है। आप यह देखेंगे कि आपके परिषद के बाहर के आदमियों के नाम जुदा करने में मैंने कोई दस्तंदाजी नहीं की है और ऐसा करने में मुझे केवल आपकी मर्यादा का ध्यान था। इस तरह मेरा सीमा से बाहर जाना राज्य के ही हित में है। दूसरी जो बातें ऊपर की नोटिस की शर्तों के बाहर हैं वे सिर्फ उस वजह से हैं कि जिसे मैं आपका वचन-भंग समझता हूं। वे राजा और प्रजा की रक्षा करने और समझौते को फिर से तोड़े जाने से बचाने के लिए हैं।

अंत में मैं आपसे वादा करता हूं कि अगर मैं तब तक जीवित रहा, तो मैं सुधार-कमेटी द्वारा तैयार की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गई रिपोर्ट की बहुत बारीकी के साथ जांच-पड़ताल करूंगा। अगर उस समय तक मैं जीवित न रहा, तो सरदार वल्लभभाई पटेल मेरा यह काम करेंगे। रिपोर्ट की परीक्षा इस भांति की जायगी, कि आपकी मर्यादा को कोई हानि न पहुंचने पाये, न आपकी प्रजा को ही कोई क्षति पहुंचेगी और न राज्य को ही।

मैं आपके पत्र की एक नकल मि० गिबसन के पास भेज रहा हूं। इस पत्र को मैं प्रकाशित किये जाने के लिए नहीं दे रहा हूं, और मुझे आशा है कि आप मेरी तजवीजों को स्वीकार कर लेंगे, ताकि मुझे इस पत्र को कभी प्रकाशित किये जाने के लिए बाध्य न होना पड़े।

ईश्वर आपका भला करे और आपको सन्मार्ग दिखाये।"

मोहनदास के आशीर्वाद

ठाकुरसाहब का जवाब

ठाकुरसाहब ने गांधीजी के उपर्युक्त पत्र का नीचे लिखा जवाब अनशन शुरू होने के एक घंटे बाद दिया:—

प्रिय महात्मा गांधीजी,

आपका पत्र मुझे कल मिला। उसमें लिखी गई बातों को पढ़कर मुझे बड़ा दुःख हुआ, क्योंकि आपको पहले ही यह आश्वासन दिया जा चुका है कि नोटिस नं० ५०, जो मैंने २६ दिसंबर को प्रकाशित की थी, अब भी कायम है। आपने कमेटी के सदस्यों की फेहरिस्त के बारे में जो तजवीजें की हैं वे ऊपर की नोटिस की शर्तों के मुताबिक नहीं हैं और उन्हें व आपकी दूसरी तजवीजों को स्वीकार करना मुझे उचित नहीं मालूम होता। इस बात की जिम्मेदारी मेरे ऊपर है कि मैं कमेटी में ऐसे सदस्य रक्खूं जिनके द्वारा राज्य के सभी स्वार्थों का ठीक-ठीक प्रतिनिधित्व हो। यह एक ऐसी जिम्मेदारी है, जिससे मैं अपने से अलग नहीं कर सकता क्योंकि यह मेरे राज्य और मेरी प्रजा के हित में है। इतने महत्वपूर्ण प्रश्न के विषय में किसी दूसरे को आखिरी तौर से निर्णय करने की इजाजत देना मेरे लिए नामुमकिन है। मेरी यह सच्ची आशा है कि कमेटी जल्द-से-जल्द शांतिपूर्ण वातावरण में काम शुरू कर सकेगी, ताकि ऐसे सुधारों को, जिनका कि किया जाना जरूरी समझा जाये, अमल में लाने में कोई विलंब न हो।

आपका—धर्मेन्द्रसिंह

वायसराय लार्ड लिनलिथगो का पत्र

रेजीडेण्ट मि० गिबसन के द्वारा वायसराय ने गांधीजी को ७ मार्च को १०॥ बजे सबेरे निम्नलिखित पत्र भेजा:—

प्रिय मि० गांधी,

मैंने कल तार से आपका जवाब वायसराय को भेज दिया। अब हिज एक्सलेन्सी ने आपको नीचे लिखा सन्देश भेजने के लिए मुझे आदेश दिया है:—

"आपके संदेश के लिए बहुत धन्यवाद। वह मुझे अभी मिला है। मैं आपकी स्थिति समझता हूं। आप जो मुझे बताते हैं, उससे स्पष्ट है कि इस मामले में आप जिस बात को महत्व देते हैं, वह आपकी यह भावना है कि वचन-भंग हुआ है। मैं महसूस करता हूं कि ठाकुर साहब की उस विज्ञप्ति के अर्थ में शंकाएं उपस्थित की जा सकती हैं, जिसका कि उन्होंने बाद में सरदार पटेल के पत्र में विस्तार किया। मुझे मालूम पड़ता है कि शंका-निवारण के लिए सबसे अच्छा रास्ता यह है कि विज्ञप्ति के अर्थ के लिए देश के सबसे ऊंचे न्यायाधिकारी अर्थात् हिन्दुस्तान के चीफ जस्टिस से पूछा जाय। इसलिए मैं यह तजवीज करूंगा कि ठाकुर साहब की राय से, जो मैं समझता हूं मिलती है, इस उच्चाधिकारी से यह सलाह ली जाय कि ठाकुरसाहब की विज्ञप्ति और उक्त पत्र के अनुसार किस ढंग से कमेटी की रचना हो। इसके बाद उसी तरीके से कमेटी की रचना हो जायगी। अलावा इसके, यह भी इंतजाम किया जायगा कि कमेटी के सदस्यों में विज्ञप्ति के किसी हिस्से पर उन बातों में, जिन पर कि उन्हें सिफारशें करनी हैं कोई मतभेद होगा, तो वह प्रश्न इसी उच्चाधिकारी के सामने पेश किया जायगा, और उसका निर्णय आखिरी होगा। मुझे पूरा यकीन है कि यह और साथ में ठाकुर साहब का यह आश्वासन कि विज्ञप्ति में कहे गये वादों को वह पूरा करेंगे और मेरा आश्वासन कि मैं इसके लिए उन पर अपना प्रभाव डालूंगा कि वह ऐसा करें, आपके उन सब संदेहों को दूर कर देगा, जिनसे कि आप ग्रसित हैं और आप मेरे साथ इस भावना में सहयोग करेंगे कि ईमानदारी के व्यवहार को निश्चित बनाने के लिए सब हिफाजतें करदी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गई हैं। विश्वास है कि आप अपने स्वास्थ्य पर डाले जाने वाले दबाव को छोड़कर अपने मित्रों की चिंता दूर करेंगे। जैसा कि में आपसे कह चुका हूं, मैं आपको वहां देखकर और आपके साथ मसलों पर चर्चा करके बहुत प्रसन्न होऊंगा, जिससे कि सभी गलतफहमियां दूर हो जायें।"

गांधीजी का जवाब

रेजिडेण्ट मि० गिबसन द्वारा भेजे गये वायसराय के पत्र का नीचे लिखा जवाब गांधीजी ने भेजा :—

प्रिय मि० गिबसन,

मुझे आपका कृपापूर्ण पत्र मिला। चूंकि मैं चाहता था कि आप कुछ बातें साफ करदें, आपने यह अच्छा किया कि आप मेरे पास आये और उन पर बातचीत की। अपनी मौजूदा स्थिति में मैं अपनी सारी शक्ति संचित रखना चाहता हूं। इसलिए मैं लिखकर उसमें कमी नहीं करना चाहता। मैं चाहता हूं कि आप यह संदेश कृपया हिज एक्सलेंसी को तार के जरिये भेज दें :—

"मैं आपके तत्काल उत्तर के लिए कृतज्ञ हूं, जो मुझे आज पौने ग्यारह बजे दिया गया। जोकि स्वभावतः इसमें कई बातों पर कुछ नहीं कहा गया है, मैं आपके कृपापूर्ण संदेश को इसकी काफी गारंटी समझता हूं कि अपना अनशन तोड़ दूं और उन लाखों की चिंता का अंत करदूं जो मेरे अनशन पर प्रार्थना कर रहे हैं। मेरे लिए यह कह देना ठीक ही होगा कि आपने अपने संदेश में जिन बातों का जिक्र नहीं किया है, उनका दावा मैंने छोड़ नहीं दिया है। मुझे उन पर संतोष मिलने की आशा करनी चाहिए। उन पर आपके साथ चर्चा होने तक इंतजारी की जा सकती है। जैसे ही डाक्टर मुझे दिल्ली की यात्रा करने की इजाजत देंगे, मैं दिल्ली आऊंगा। मैं आपको एक बार फिर धन्यवाद दूंगा कि आपने इस मामले में तत्परता और सहानुभूति से काम लिया, जिसकी वजह से मुझे अनशन तोड़ना पड़ा।"

(ह० से० ११-३-३९)

('यज्ञ की चिनगारियां' से : लेखक महादेव देसाई)

"आत्मशुद्धि तो आपका स्वभाव ही बन गया है। इसके लिए आपकी भक्ति-भावपूर्ण घोषणा ने मेरे हृदय के शुद्धतासंबंधी तारों के झंकृत कर दिया है। मेरे·········और जिन स्त्री-पुरुषों से मैं मिली हूं, वे पाप के जिन कुत्सित रूपों को व्यवहार में लाते हैं और उनका पक्ष समर्थन करते हैं, वह सब देखकर मैं असह्य वेदना, भयानक घृणा और अवर्णनीय विरक्ति के भावों से स्तंभित-सी हो गई हूं। यह कोई बड़े आश्चर्य की बात नहीं है कि दूसरों ने कहीं उच्च आपकी जैसी आत्मा में इस पाप-पूर्ण संसार को छोड़ देने की इच्छा हो। पर यह तत्थ्य कि, आप निर्भय होकर अपने उच्च विचार और आदेशों को प्रकट करते हुए मौजूद हैं, उन देहधारियों को आशा दिलाता है जो ऊपर उठने की चेष्टा कर रहे हैं। अन्त में संसार का पाप से उद्धार होगा, इसकी भी आशा इस सत्य से प्रकट होती है।······शुद्धता के उच्चतम आदर्श का जिसका मानव जाति ने ही विकास किया है, सच्चे हृदय से अनुसरण करने के लिए मैं अधीर हूं। शुद्धता के उच्चतम आदर्श का अनुसरण करते हुए आपने मेरा और समस्त संसार का जो कुछ कल्याण किया है उसके लिए मैं बराबर आपको नमस्कार करती हूं। मुझे आशा है कि आप कई वर्ष तक मानव-जाति के हितार्थ आत्मशुद्धि का आकाश-प्रदीप ऊंचा उठाये रखने के लिए अभी जीवित रहेंगे—"

कनाडा निवासी एक महिला

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अनशन तोड़ने के बाद का वक्तव्य

[७ मार्च १९३९को अनशन तोड़ने के बाद गांधीजी ने नीचे लिखा वक्तव्य प्रकाशित किया—]

"मेरी राय में अनशन का यह उत्तम अंत करोड़ों की प्रार्थना का परिणाम है। मैं अपने करोड़ों जनों को पहचानने का दावा करता हूं। मैं चौबीसों घंटे उनके साथ रहता हूं। उनकी हिफाजत करना मेरा पहला और आखिरी काम है, क्योंकि मैं अन्य किसी ईश्वर को नहीं, सिर्फ उस ईश्वर को मानता हूं जिसका करोड़ों भूखों के हृदय-धाम में निवास है। वे लोग ईश्वर की मौजूदगी नहीं पहचानते। किन्तु मैं पहचानता हूं और मैं इन करोड़ों की सेवा के द्वारा उस ईश्वर की पूजा करता हूं जो सत्य है या उस सत्य की जो ईश्वर है। मैं यह भी जानता हूं कि इनके अलावा मुझे संसार-भर में दूसरे लोगों की भी प्रार्थना और सहानुभूति प्राप्त थी, शिक्षित समाज का निरंतर प्रयत्न था कि सम्मान-पूर्ण समझौता हो जाय और इस अनशन का शीघ्र ही अंत हो। अंग्रेजों ने भी इसमें वैसा ही सहयोग दिया जैसा हिंदुस्तानियों ने दिया। राजनीतिक दृष्टि से कहें तो समझौता वायसराय ने करा दिया। मैं जानता हूं कि अंग्रेज लोग अनशन की विधि को नहीं समझते। खासकर जब कि वह एक राजनीतिक दीखने वाले प्रश्न पर किया जाता है। वे अक्सर इस विधि पर नाराजगी भी जाहिर करते हैं। मुझे यह भी मालूम है कि ऐसे हिंदुस्तानी भी हैं जो अनशन की विधि को नहीं मानते। मुझे आशा है कि जब शक्ति आ जायगी; मैं 'अनशन की विधि' पर लिखूंगा। क्योंकि पिछले ५० वर्षों के अनुभव ने मुझको आश्वस्त कर दिया है कि सत्याग्रह के कार्यक्रम में अनशन का एक निश्चित स्थान है।

मैं यहां अनशन का जिक्र क्यों कर रहा हूं। इसका यह कारण है कि मैं वायसराय के संकेत का पूरा मूल्य बताना चाहता हूं। वह अंग्रेजों की मनोवृत्ति का प्रतिनिधित्व करते हैं। उनके लिए खला मार्ग था—और मैं उनकी इस कार्रवाई को औचित्यपूर्ण कहता—अगर वह यह कहते—"मैं इस आदमी के कामों को न्हीं समझता, इसके अनशनों का तो कोई अंत ही नहीं दिखाई पड़ता, कहीं न कहीं कोई अंत होना चाहिए। वह इसकी कोई गारंटी नहीं देगा कि यह उसका आखिरी अनशन है। उससे हम तब तक बातचीत न करेंगे जब तक वह अपना अनशन छोड़ नहीं देता।"

मैं समझता हूं कि अगर वह ऐसा रुख इख्तियार करते तो नैतिक दृष्टि से वह गलती करते; लेकिन राजनीतिक दृष्टि से और अंग्रेजों के दृष्टिकोण से स्थिति का निरीक्षण करते हुए मैं उनकी कार्रवाई को औचित्यपूर्ण ही कहता। मैं आशा कर रहा हूं कि ऐसे उत्तम अंत से और इस विधि की सराहना से जो अंग्रेजों के मस्तिष्क में नहीं समाती, न सिर्फ यह बात दुरुस्त हो जायगी जिसे मैं गलती मानता आ रहा हूं, बल्कि वातावरण भी साफ हो जायगा और देशी राज्यों की समस्याओं के हल में मदद भी मिलेगी।

अपनी कमजोरी की मौजूदा हालत में मुझे इस वक्तव्य के देने में भी जोर पड़ रहा है। फिर भी जब तक मेरे ऊपर अनशन का असर है, और जबतक मैं जैसा कि मेरा कथन है, आध्यात्मिक प्रकाश से पूर्ण हूं, मुझे अभी ही अपने विचारों का अधिकांश प्रदान कर देना चाहिए।

मैं आशा करता हूं कि उन लोगों की प्रार्थना, जो प्रार्थना में विश्वास करते हैं, जारी रहेगी। एक तरह से मेरा काम तो अब से शुरू होता है। मैं अपना सांसारिक जीवन आरंभ करता हूं। मुझे नाजुक बातचीत चलानी है। मैं उस सदिच्छा को नहीं छोड़ना चाहता, जो इस समय में मेरे अंदर है। मैं ठाकुर साहब के बारे में सोचता हूं। मैं दरबार वीरावाला के बारे में सोचता हूं। मैंने उनकी आलोचना की है, लेकिन बतौर मित्र के। मैं यह फिर कहता हूं कि मैं ठाकुर साहब के पिता के समान हूं। मैंने उनके प्रति उससे अधिक कुछ नहीं किया, जितना मैं अपने एक गुमराह लड़के के लिए करता। मैं चाहता हूं कि उनके सामने जो कुछ हुआ

(शेष पृष्ठ ३६१ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

राजकोट का उपवास

(श्री० प्यारेलाल)

फरवरी के शुरू में गांधीजी जब बारडोली से लौटे, उनका स्वास्थ्य ठीक नहीं था। लगातार खून का दबाव ऊंचा रहने से और अत्यावश्यक कार्यों के करने से जो जोर पड़ा उसके कारण उनके दिल पर असर पड़ा है। बारडोली से जिस रोज शाम को चले, गांधीजी के पैरों पर कुछ सूजन थी। डाक्टरों ने इस पर संजीदगी से विचार किया। उन्होंने आदेश दिया कि उन्हें पूर्ण विश्राम लेना चाहिए—शारीरिक भी और मानसिक भी। सफर करना तो बिलकुल ही बंदकर दिया गया, और सुबह-शाम के मामूली घूमने फिरने पर भी प्रतिबंध लगा दिया गया।

गांधीजी नियमानुकूल डाक्टरों के आदेशों पर चलने का प्रयत्न करते आ रहे थे और जहांतक शारीरिक विश्राम से संबंध है, सफल भी काफी हुए थे।

राजकोट, जयपुर और उड़ीसा की कुछ रियासतों की घटनाओं का उनके मन पर बहुत ज्यादा असर पड़ रहा था। स्वभावतः उन्हें बहुत कष्ट हो रहा था। कभी-कभी तो ऐसा मालूम होता था कि वह कभी भी धीरज छोड़नेवाले नहीं, लेकिन जब उनके गले में स्पष्ट ही असत्य को जबरन उतारने की कोशिश की जाती है, तब उनकी अंतरात्मा उसके विरुद्ध विद्रोह कर बैठती है, और वह भड़क उठते हैं। राजकोट की घटनायें उनके धैर्य पर करीब-करीब ऐसा ही असर डाल रही थीं।

पांवों की सूजन चूंकि अब भी बिलकुल दूर नहीं हुई थी, इसलिए ११ फरवरी को बंबई से डा० गिल्डर और डा० जीवराज मेहता उन्हें देखने आये। गांधीजी उन दिनों इस खयाल से नई दिल्ली से पत्र-व्यवहार कर रहे थे कि कोई ऐसा संभव रास्ता निकल आये कि जिससे यह परेशान करनेवाला सवाल संतोषकारक ढंग से हल हो सके। उन्हें यह खबर दी गई थी कि अधिकारियों का खयाल है कि प्रश्न का दूसरा भी पहलू है जिसका कि संभवतः उनको (गांधीजी को) पता नहीं है। अगर अपनी भूल उन्हें मालूम हो सके, तो अपने स्वभावानुसार उन्होंने अपने स्वास्थ्य को खतरे में डालकर भी नई दिल्ली जाने की तत्परता जाहिर की। डाक्टरों और मित्रों ने, जिनमें सरदार वल्लभभाई भी थे, उन्हें इस तरह के खतरे से अपने को अलग रखने के लिए समझाने की बहुतेरी कोशिश की, पर उनका तो यह जवाब था कि सिरजनहार का दिया हुआ जीवन तो मैं तभीतक बतौर थाती के रख सकता हूं जबतक कि उसकी मर्जी है, उससे अधिक नहीं। इसलिए ऐसे खतरों से अपने को बचाये रखना मेरे लिए संभव नहीं, जिनमें कि उस काम के लिए पड़ना जरूरी हो जाय, जिसके लिए मैं जी रहा हूं। मैं अपने शरीर को जरूर सुरक्षित रखना चाहता हूं, पर ऐसा में अपने धर्म की बलि देकर नहीं करना चाहता।

इसी संकट-काल में राजकोट के सरधार-जेल तथा दूसरी जगहों से प्रजा पर होनेवाले अत्याचारों की शिकायतें आने लग गईं और जब पूछा गया तो राजकोट के अधिकारियों ने यह सूखा जवाब दिया कि "कुछ नहीं, ये सब झूठी शिकायतें हैं।"

(पृष्ठ ३६० का शेष)

है, उसका महत्व वह समझें और इस अनशन का उत्तम अंत तब होगा जबकि मैंने जो कुछ कहा है, वह उसकी सराहना करें और उनसे प्रत्युत्तर मिले, जिसकी मैं उम्मीद करता हूं। राजकोट, काठियावाड़ की धुरी है और यदि राजकोट में लोकप्रिय शासन स्थापित हो जाता है, तो काठियावाड़ के दूसरे नरेश अपनी इच्छा से, बिना सविनय अवज्ञा के ही, ऐसा करेंगे। इस धरती पर पूर्णात्मा नाम की कोई चीज नहीं है; वे अलग-अलग तरह की होने के कारण ही सुन्दर होती हैं। इसलिए काठियावाड़ के राज्यों में विविध प्रकार के शासन-विधान होंगे, लेकिन उनका आधार तो वास्तविक होगा।

(ह० से० ११-३-३९)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

२४ फरवरी सवेरे

राजकोट के प्रथम सदस्य के तार से गांधीजी को सारी रात नींद नहीं आई। बड़े सवेरे ४ बजे की प्रार्थना के बाद उन्होंने राजकोट के अधिकारियों को एक तार लिखा, जिसमें अपना यह इरादा बतलाया कि मैं खुद, एक तरफ तो सत्याग्रहियों और प्रजाजनों पर होनेवाले अत्याचारों के आरोप की, और दूसरी तरफ 'झूठी-बनावटी' बातों के प्रत्यारोप की तहकीकात करने, तथा जो वचन-भंग हुआ है उसे ठीक कराने के लिए राजकोट आना चाहता हूं। सूचनार्थ सरदार के पास तार का मस्विदा भेजने के लिए कहा और यह आदेश दिया कि हमें उसी शाम को या ज्यादा-से-ज्यादा दूसरे दिन राजकोट जाने के लिए तैयार रहना चाहिए।

शाम—

एक आश्रमवासी ने उनसे पूछा कि, "आप कब तक वहांसे लौटने की आशा रखते हैं, और कस्तूरबा की तरह 'राज्य के मेहमान' बनने का क्या आपके लिए भी प्रसंग आ सकता है ?"

"यह कौन जानता है," उन्होंने जवाब दिया। "पर मेरा खयाल है कि ऐसा नहीं होगा। मैं वहां बहुत थोड़े दिन ठहरने की आशा करता हूं। राजकोट के राजघराने के साथ मेरे ऐसे संबंध हैं कि बहुत साफ-साफ बात होगी ऐसा मेरा विश्वास है। या तो ठाकुर साहब अपने दिये हुए वचन को मान लेंगे, या मेरे मामले को रेजीडेंट के पास भेज देंगे, और मैं तुरंत उनसे तय कर लूंगा। मामला इतना साफ है कि उसके लिए बहुत लड़ने की जरूरत नहीं। उसमें मेरी अहिंसा की भी परीक्षा हो जायगी। लोग खयाल कर सकते हैं कि मैं बुढ़ापे में सनकी हो गया हूं, जो राजकोट जैसे छोटे-छोटे राज्यों को इतना अधिक महत्व दे रहा हूं। लेकिन करूं क्या, मेरा स्वभाव ही ऐसा है। जब कोई नीति-भंग की बात मेरे अंतस्तल को छू जाती है, मैं शांत नहीं बैठा रह सकता।"

२६ फरवरी

बंबई पहुंचे। गांधीजी ने महादेव भाई को दिल्ली एक पत्र लिखा—"मैं वहां जारहा हूं, जहां ईश्वर मुझे ले जा रहा है। चित्त में आनंद है, आशा है।"

सर पुरुषोत्तमदास ठाकुरदास दोपहर को उनसे मिले। "यह अंतर की पुकार है या राजनीतिक निर्णय?" उन्होंने उनसे पूछा। "अंतर की पुकार", गांधीजी ने जवाब दिया। इसके बाद सर पुरुषोत्तमदास ठाकुरदास ने कोई और प्रश्न नहीं पूछा।

डॉ० गिल्डर और डॉ० जीवराज ने उनके स्वास्थ्य की परीक्षा की। ठीक उसी वक्त, जब कि उनकी दिल की शिकायत कुछ-कुछ ठीक होती जा रही थी, उन्हें यह गड़बड़ी अच्छी नहीं लगी। किंतु उनकी मानसिक और आध्यात्मिक रचना कैसी है और उसका उनके शरीर पर क्या असर पड़ता है यह जानकर उन्होंने कुछ न कहने का ही निश्चय किया। जब कि वह अंतर की पुकार को महसूस करते हैं, तब उन्हें रोकने का प्रयत्न करना बेकार है। बल्कि अच्छा तो यह होगा कि शांत मन से उन्हें आगे जाने देना चाहिए।

राजकोट में—

१ मार्च

राष्ट्रीय शाला के मैदान में हमेशा की तरह गांधीजी शाम की प्रार्थना में शामिल हुए। वहां से दरबार वीरावाला उन्हें अपनी मोटर में ले गये और डेढ़ घंटे तक उनसे अकेले में बातचीत करते रहे। गांधीजी निराश लौटे।

डॉ० सुशीला के कथनानुसार गांधीजी ने सारी रात सोच-विचार में जागते हुए बिताई। अलस्सुबह उन्होंने लिखने का सामान मंगाया और ठाकुर साहब को वह पत्र लिखा, जिसमें घोषणा की कि अगर मेरी अमुक शर्तें पूरी न हुईं, तो कल दोपहर के १२ बजे से मैं आमरण अनशन शुरू कर दूंगा। अपने निश्चय के गुण दोषों पर बहुत बहस करने का उन्होंने बिलकुल मना कर दिया। उन्होंने सिर्फ यह कहा, "मैं चाहता हूं कि आज दोपहर के १२ बजे ठाकुर साहब को पत्र मिल जाय। यह समय और घंटा मेरे लिए ईश्वर का तय किया हुआ है।"

उस पत्र की साफ नकल की गई और श्री मोहनलाल गधड़ावाला ने खुद महल में जाकर उसे दिया। पत्र गुजराती में था, अतः गांधीजी के एक पत्र के साथ गुजराती में ही उसकी नकल उसी वक्त मि० गिबसन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

के पास भी भेज दी गई। इसके बाद बहुत थके हुए होने के कारण गांधीजी थोड़ी देर के लिए सो गये। तीसरे पहर उन्होंने ठाकुर साहब को लिखे पत्र का अंग्रेजी अनुवाद लिखाया। उसी वक्त उन्होंने आनंद-कुंज के अपने मेजमान से कहा कि मैं अपने उपवास के लिए वापस राष्ट्रीय शाला में ही जाऊंगा। इसकी वजह उन्होंने यह बतलाई कि आध्यात्मिक रूप से उपवास की उपयोगिता के लिए यह आवश्यक है कि वह राजकोट राज्य की हद के अंदर ही किया जाय। इसके अनुसार बाद में हम राष्ट्रीयशाला चले गए।

शाम की प्रार्थना के बाद गांधीजी ने सत्याग्रही स्वयंसेवकों को बातचीत का मौका दिया। उन्होंने कहा कि, "स्वयंसेवकों ने अपनी बहादुरी से अपने को प्रख्यात करके अपनी अहिंसात्मक शक्ति को सिद्ध कर दिया है। लेकिन इसीलिए मैं राजकोट नहीं आया हूं। मुझे जो फिक्र है वह तो गुण्डापन की वृत्ति के बढ़ने और फैलने की है। इसलिए मैंने सत्याग्रह को रोक दिया है और लड़ाई का सारा बोझ अपने ऊपर ले लिया है। डंडाशाही और भाड़ेत गुंडों का सत्याग्रहियों को जो मुकाबला करना पड़ रहा है, राजकोट के द्वारा मैं उसका कोई उपाय पाने की आशा करता हूं।

"इसके अंदर मुझे ईश्वर का हाथ मालूम पड़ता है। इसके लिए राजकोट के मामले से शुद्ध और श्रेष्ठ और कोई उपाय मैं नहीं चुन सकता था। वस्तुतः यह एक नैतिक प्रश्न है। क्योंकि यह बिलकुल स्पष्ट है कि वचन-भंग का इससे बढ़कर कोई ऐसा उदाहरण नहीं मिल सकता, जिसकी दुरुस्ती होना बहुत जरूरी है।"

इसके बाद फौरन ही पत्र-प्रतिनिधियों ने उन्हें घेर लिया। हालांकि ठाकुर साहब को भेजे गये पत्र के बारे में अबतक सब बातें गुप्त रक्खी गई थीं, फिर भी उन्हें किसी तरह उसका सुराग चल ही गया। उन्होंने दरबार वीरावाला को घेर लिया। "आप क्या करना चाहते हैं?" उनमें से एक ने उनसे पूछा, जिस पर उनके मुंह से निकल गया—"निस्संदेह, हम उन्हें उपवास नहीं करने दे सकते।" इस तरह भंडाफोड़ हो गया। पत्र-प्रतिनिधियों ने गांधीजी से कहा कि आप जो उपवास करने वाले हैं उसकी खबर तो दुनियाभर में पहुंच चुकी है।

तब गांधीजी ने पत्रों के लिए एक संक्षिप्त वक्तव्य लिखवाया।

सरदार वल्लभभाई पटेल को गांधीजी ने टेलीफोन पर नीचे लिखा संदेश भेजा :—

"मेरे निश्चय से आप परेशान न हों। वह एक मात्र ईश्वर की प्रेरणा से किया गया है। लेकिन तर्क से भी इसके सिवा कोई तरीका नजर न आया। मैं चाहता हूं कि आप इस बात का किसी से जिक्र न करें। दरबार वीरावाला अगर ठाकुर साहब को मेरी तजवीज मान लेने दें, तो उसका सारा श्रेय ठाकुर साहब को ही ले लेने दीजिए।

"आपको अपना काम छोड़कर यहां आने की कोई जरूरत नहीं है। आपके लिए यह काफी होना चाहिए कि राजकोट के मामले का बोझ संभालने के लिए मैं यहां मौजूद हूं।

"मैं तो यह भी चाहता था कि इस मामले में टेलीफोन का खर्च भी बचाया जाय। लेकिन आपके स्वभाव का मुझे जो पता है उसको देखते हुए खबर करने लायक कोई बात हुई तो टेलीफोन से बातचीत करना मैं निषिद्ध नहीं रक्खूंगा।"

३ मार्च

गांधीजी की सूचना के अनुसार अखबारों के प्रतिनिधि उनके पास सवेरे ९ बजे पहुंच गये, क्योंकि उस वक्त उन्हें यह आशा थी कि ठाकुर साहब का जवाब जरूर आ जायगा। लेकिन तबतक कोई जवाब नहीं आया था। गांधीजी को अब भी आशा थी कि सन्तोषजनक जवाब आ जायगा और उपवास टल जायगा। अखबार वाले मि० गिबसन से मिलकर आये थे। दरबार वीरावाला से मुलाकात इससे पहले की थी। मि० गिबसन ने पत्र-प्रतिनिधियों से यह कहा था कि ठाकुर साहब ऐसा जवाब भेजने का प्रयत्न करेंगे कि जिससे गांधीजी को संतोष हो जायगा, "लेकिन शासक की जिम्मेदारी से वह अपने को महरूम कर दें, यह आशा तो उनसे नहीं की जा सकती है।" गांधीजी से पत्र-प्रतिनिधियों ने यह भी कहा कि अधिकारियों का खयाल यह है कि हालांकि उपवास यों जाब्ते से तो दोपहर के १२ बजे से ही शुरू हो जायगा, पर अनशन असल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में शाम के पांच या छः बजे के बाद से प्रारंभ होगा, जबकि गांधीजी सामान्यतः शाम का भोजन करते हैं। इसलिए १२ बजे के पहले जवाब अगर न आये, तो उसका यह अर्थ नहीं होगा कि अनशन शुरू हो गया है।

११। बजे गांधीजी को उनका अंतिम भोजन परोसा गया। अखबार वालों ने प्रार्थना की कि उन पर यह खास कृपा होगी, अगर उन्हें भोजन के समय वहां बैठे रहने की इजाजत मिल जाय। गांधीजी ने उनकी इस प्रार्थना को मंजूर कर लिया। कोई बोला नहीं, सब चुपचाप बैठे रहे। किंतु उस पुण्य अवसर की परम शांति में ऐसा प्रतीत होता था, मानो सब एक प्रेम-सूत्र में बंधे हुए और सब एक ही कुटुम्ब के हों। १२ बजने में एक मिनट रह गया, फिर भी ठाकुर साहब का कोई जवाब नहीं आया। गांधीजी ने ठाकुर साहब को जो पत्र लिखा था उसका मजमून वह अखबारवालों को देने जा रहे थे, पर इससे पहले उन्होंने अपना प्रिय भजन 'वैष्णव जन तो तेने कहिये' सुनना चाहा, जिसे पुरुषोत्तम गांधी और कनू गांधी ने गाया। बेचारे कनू का तो गला भर आया और कड़े दिलवाले पत्रकारों की भी आंखों में आंसू आगये। भजन के बाद रामधुन हुई। उसके बाद गांधीजी ने उस पत्र का मजमून अखबार वालों को दे दिया, जो उन्होंने ठाकुरसाहब को लिखा था और उसी वक्त अखबारों के लिए उपवास के बारे में एक वक्तव्य भी लिखाया। जबतक वक्तव्य पूरा नहीं लिखा दिया, वह एक मिनिट के लिए भी नहीं रुके।

वक्तव्य शायद ही पूरा हुआ होगा कि प्रथम सदस्य ठाकुर साहब का जवाब लेकर पहुंचे। "यह तो अग्नि में और आहुति है," गांधीजी ने उसे पढ़कर और दोबारा पढ़कर बस इतना ही कहा। "मैं इसका जवाब जाग्ने से तो बाद में दूंगा," गांधीजी ने प्रथम सदस्य से कहा, "पर क्या, इस बीच में, मैं आपके सामने यह तजवीज रख सकता हूं कि आप ठाकुरसाहब को यह सलाह दें कि तमाम सत्याग्रही कैदियों को अब रिहा कर देना चाहिए? अब जब कि मैंने अपना उपवास शुरू कर दिया है, मेरे जीवन-काल में इस प्रश्न पर सविनय अवज्ञा की फिर से शुरूआत नहीं हो सकती। मेरे उपवास की खबर पाकर निश्चय ही वे लोग घबरा जायंगे और हो सकता है कि सहानुभूति में वे उपवास भी शुरू करदें। कैदियों के रूप में उन्हें काबू में रखना या रोकना मुश्किल हो जायगा। "अगर वे रिहा न किये गए, तो क्या सविनय अवज्ञा-आन्दोलन फिर शुरू कर दिया जायगा?" प्रथम सदस्य ने पूछा। "नहीं," गांधीजी ने जवाब दिया। "मेरे उपवास ने तो उसे सर्वथा स्थगित कर दिया है।" "लेकिन उपवास क्या आपके लिए एकदम जरूरी है? क्या दूसरा चारा ही नहीं?" प्रथम सदस्य ने पूछा। उन्होंने यह भी कहा कि, "आप उपवास करें इससे तो मैं सविनय भंग-आन्दोलन को ही पसंद करूंगा, फिर वह चाहे कितना ही बड़ा हो।" "यह मैं जानता हूं," गांधीजी ने जवाब दिया। "पर अगर ७० वर्ष की इस जराजीर्ण अवस्था में मुझे एक ऐसे निर्णय पर फिर से विचार करना पड़े, जिसे कि मैंने इतने अधिक आत्मनिरीक्षण और ईश्वर-प्रार्थना के बाद किया है, तब तो मैं यही कहूंगा कि जीवन के सत्तर बरस मेरे व्यर्थ ही गये। जब मैंने देखा कि मेरे लिए अब कोई उपाय नहीं रहा, तभी मैंने उपवास शुरू किया है। क्या आप कोई दूसरा रास्ता सुझा सकते हैं?"

प्रथम सदस्य के हाथ गांधीजी ने एक छोटी-सी चिट श्रीमती कस्तूरबा के पास भेजी। उसमें लिखा था; "मैं आशा करता हूं कि तुम सब शांति और धैर्य धारण किये रहोगी। पर अगर वहां शांति से न रह सको, तो तुम मेरे पास आ सकती हो।" इसके बाद प्रथम सदस्य चले गए, और गांधीजी ने ठाकुरसाहब के जवाब पर एक दूसरा वक्तव्य अखबारवालों को लिखाया।

उपवास शुरू कर लेने के बाद गांधीजी शांतिपूर्वक सो गये। राजकोट आये तबसे इतनी लंबी और शांति की नींद उन्हें नहीं मिली थी। इसके बाद उन्होंने ठाकुरसाहब के नोट का जवाब लिखकर भेजा और उसका अंग्रेजी में अनुवाद किया।

एक पत्रकार-मंडल को उन्होंने एक अनियमित बात-चीत में अपने उपवास का अर्थ अच्छी तरह समझाया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मार्च :

इस दिन का आरंभ बड़ा अच्छा हुआ । रात गांधीजी की बहुत शांति से गुजरी थी। सवेरे जब सोकर उठे, तो तबीयत में ताजगी थी । ५।। बजे उन्होंने वायसराय के पास तार से भेजने के लिए मि० गिबसन के नाम एक पत्र लिखाया। उसमें उन्होंने राजकोट में फैली हुई अराजकता की हालत का वर्णन किया और यह सुझाया कि सार्वभौम सत्ता को इस मामले मे फौरन हस्तक्षेप करना चाहिए।

आज से रोज सवेरे सम्पूर्ण गीता का पाठ भी आरंभ किया गया। अपने आध्यात्मिक उपवासों में वह ऐसा हमेशा किया करते हैं। वह अक्सर कहते आये हैं कि, "भौतिक शरीर के लिए भोजन जितना जरूरी है, उससे कहीं अधिक आत्मा के लिए आध्यात्मिक आहार आवश्यक है । बगैर भोजन के मनुष्य काफी दिन जीवित रह सकता है, किन्तु आत्मवान् मनुष्य बगैर आध्यात्मिक आहार के एक पल भी नहीं रह सकता ।"

१०।।। बजे बंबई से डॉ० गिल्डर मथुरादास त्रीकमजी के साथ हवाई जहाज से पहुंचे । कल शाम को डॉ० सुशीला ने जब जांच की तो दिल उन्हें कमजोर मालूम ड़ा। यह कमजोरी पहले-पहल बारडोली में, जिस दिन कि हम वहांसे चले थे, देखने में आई थी, पर सेगांव में विश्राम लेने से उसमें सुधार हो गया था। २५ फरवरी को डॉ० गिल्डर और डॉ० जीवराज मेहता ने देखा तब उन्हें उसमें और अधिक सुधार मालूम पड़ा, इस नाजुक वक्त में उसका फिर से दिखाई देना एक अशान्तिकारक लक्षण था। कल मैंने फोन से डॉ० गिल्डर को इस शिकायत के बारे में सूचित कर दिया था। उन्होंने डॉ० सुशीला और एक पारसी डॉक्टर यावा के साथ गांधीजी के स्वास्थ्य की अच्छी तरह नान के साथ जांच की । कुदरती तौर पर दिल की हालत की तरफ उनका ध्यान गया। उनके पहले के उपवासों में उन्हें यह दिल की शिकायत कभी नहीं हुई थी। लेकिन पांच साल पहले जब उन्होंने लम्बा उपवास किया था तबसे गांधीजी ७० वर्ष के हो गये हैं। सभी डाक्टरों की यह राय हुई कि उनकी अवस्था और हाल में हुई दिल की कमजोरी को देखते हुए बड़ी सावधानी से देखभाल रखने की जरूरत है। यह कोई नहीं जानता था कि उपवास कितने दिनों तक जारी रहेगा और राजकोट में पांच दिन अत्यधिक काम करने का ही यह परिणाम है तो उनकी शक्ति का संचय कितना कम रह गया है। "अबकी बार उपवास ज्यादा दिन नहीं चलेगा," डॉ० गिल्डर ने एक शब्द में कहा । डाक्टरों ने जो बुलेटिन निकाला उसमें शक्ति को सुरक्षित रखने की आवश्यकता पर जोर दिया और जहांतक हो सके शारीरिक तथा मानसिक विश्राम करने के लिए कहा। तदनुसार, गांधीजी ने आज पूर्ण विश्राम करने का निश्चय किया।

दोपहर को अँगाथा हॅरीसन पहुंचीं। गांधीजी ने उन्हें बताया कि यह उपवास उन्होंने कितनी बेदिली से किया है। "मुझ पर यह लादा गया है; उपवासों से तो मैं बेजार हूं," उन्होंने कहा । एक साल पहले जब वह कलकत्ता गये थे उस वक्त का उन्होंने एक छोटा सा वाकया बताया । शरतबाबू के मकान पर डॉ० विधानराय के साथ वह दवाइयों के विषय पर चर्चा कर रहे थे। "डॉक्टर साहब, आपकी चिकित्सा-कुशलता किस काम की, जबकि आप उपवास के दिनों में जी मिचलाने की कोई दवा तजवीज नहीं कर सकते ?" उन्होंने यह कुछ तो संजीदगी से और कुछ मजाक में कहा था। उन्होंने यह भी कहा कि "कुछ-कुछ ऐसा लगता है कि शायद मुझे एक उपवास और करना पड़े। लेकिन में तो उपवास की कल्पना से ही डरता हूं, जबकि जी की मिचलाहट और बेचैनी के बारे में सोचता हूं जो मेरे उपवासों में अक्सर हुई है।"

लेकिन यहांकी स्थिति के बारे में आप क्या कहते हैं", अँगाथा ने पूछा । "हम एक पत्थर की दीवार से टक्कर ले रहे हैं।" गांधीजी ने जवाब दिया। रेजीडेंट अपनी लाचारी दिखा रहा है कि वह राज्य के मामलों में "हस्तक्षेप" नहीं कर सकता । प्रथम सदस्य का संबंध केवल पुलिस-महकमे से है; जहांतक कि राज्य के हुक्मों को अमल में लाने से ताल्लुक है, "राज्य की ऊंची नीतियों से" उनका कोई संबंध नहीं; और ठाकुरसाहब के पास सिवा दरबार वीरावाला के और किसी की रसाई नहीं। वीरावाला राज्य के'यों किसी

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पद पर नहीं हैं, पर राज्य के शासन में उनका हर जगह हाथ है। वह राज्य की आज्ञाओं पर सही भी करते हैं। लेकिन जब उनसे किसी खास मामले में जरूरी कार्रवाई करने के लिए कहा जाता है, तो अमूमन वह यह कह दिया करते हैं कि यह तो ठाकुर साहब के हाथ की बात है। इस तरह मामला सुलझाने का हरेक रास्ता पूरी तरह से बंद है।

शाम को राज्याधिकारियों की तरफ से एक विज्ञप्ति निकली। प्रमुख अखबारों ने उस पर यह लिखा कि 'यह विज्ञप्ति राजकोट में राज्य-सत्ता के अस्तित्व का प्रथम प्रमाण है।' इसमें सबसे अजीब बात यह थी कि गांधीजी ने ठाकुर साहब के पत्र में जिन अत्याचारों का उल्लेख किया था, उन्हें इसमें जान बूझकर उड़ा दिया गया था। यह गलत मानी निकाले गये थे कि गांधीजी ने राजकोट में जो तहकीकात और निरीक्षण वगैरा किया था, उससे उन्हें संतोष हो गया था; वे तमाम आरोप बनावटी थे और गांधीजी पर यह इलजाम लगाया गया था कि उन आरोपों की असत्यता पर उन्होंने उचित खेद प्रकट नहीं किया।

गांधीजी ने एक संक्षिप्त वक्तव्य में इसका जवाब दिया, जिसमें उन्होंने कहा था कि "मेरे खिलाफ जो इलजाम लगाया गया है वह 'एक निर्दय प्रहार' है, और आरोपों के बारे में मेरी अब भी वही राय है।"

शाम को ६ बजे उन्होंने पत्र-प्रतिनिधियों को दूसरा एक वक्तव्य लिखाया जिसमें यह बताया कि 'मेरी देह में कुछ शक्ति जबतक बाकी है तबतक मैं उन भाई बहिनों का आभार मानता हूं, जिन्होंने कि मेरे ऊपर प्रेम-पूर्ण संदेशों की झड़ी लगा दी है।' इसी वक्तव्य में उन्होंने त्रिपुरी में हो रहे कांग्रेस अधिवेशन को न भूलने के बारे में और रचनात्मक कार्य तथा कांग्रेस में पैठी हुई गंदगी साफ करने के संबंध में देश से अनुरोध किया था।

कल श्रीमती कस्तूरबा गांधी से मिलने की परवानगी प्राप्त करने के लिए हममें से कुछ लोगों ने प्रयास किया था, जिसके परिणाम स्वरूप इतना ही जवाब मिला था कि, 'कल फिर प्रयत्न करके देखना।' प्रथम सदस्य ने इस विषय में आज यह स्पष्टीकरण भेजा था कि बात यह थी कि इस इजाजत के बारे में ठाकुरसाहब से पूछना जरूरी था। कल शाम को यह हो नहीं सका। आज जरूरी इजाजत मिल जाने से श्रीमती विजयाबेन तथा श्री नारणदास गांधी के साथ शाम को डॉक्टर सुशीला बा से मिलने त्रंबा गई थीं। बा अस्वस्थ थीं। गांधीजी ने प्रथम सदस्य के द्वारा कल उन्हें जो चिट्ठी भेजी थी उसीमें अनशन के बारे में एक-दो शब्द लिखे थे, उसके अलावा उन्हें और कुछ भी पता न था। उन्होंने गांधीजी के पास एक हृदय-विदारक पत्र भेजा था, जिसमें हलकी-सी झिड़की दी थी, कि 'अनशन करने से पहले आपने मुझसे पूछा तक नहीं!' गांधीजी ने इस पत्र के जवाब में लिखा था कि, 'तुम नाहक चिंता करती हो। तुम्हें तो खुश होना चाहिए कि ईश्वर ने अपनी इच्छा का पालन कराने के लिए मुझे यह अवसर प्रदान किया। उपवास करने के पहले तुमसे या किसी दूसरे से मैं कैसे सलाह ले सकता था? मैं खुद ही नहीं जानता था कि अनशन आनेवाला है। ईश्वर ने ही संकेत किया, और मैं सिवा उसका अनुसरण करने के और कर ही क्या सकता था? जब आखिरी बुलावा आयगा—और एक दिन तो वह आना ही है—वहां भी तुमसे या किसी दूसरे से सलाह लेने के लिए क्या रुक सकूंगा?"

डॉ० सुशीला ने बा से गांधीजी का भेजा हुआ जबानी संदेश कहा, 'क्या तुम यह चाहती हो कि उपवास के दिनों में मेरे साथ तुम्हें रहने देने की राज्य से मैं प्रार्थना करूं?' बा ने इसका तत्काल जवाब दिया, 'कभी नहीं। ये लोग मुझे रोज उनकी तबीयत का समाचार देते रहें तो मुझे संतोष है।' उन्होंने यह भी कहा, 'पहले की अग्नि-परीक्षाओं में जिस ईश्वर ने उनकी रक्षा की है, वह इससे भी उन्हें सकुशल पार उतारेगा। पर क्या अपने को बारबार जोखिम में डालने से मनुष्य को भय नहीं हो सकता?' यह बातचीत जब गांधीजी को सुनाई गई तब उन्होंने कहा, 'हां, ऐसा हो सकता है। पर आध्यात्मिक वृत्ति से किया हुआ उपवास उसके परिणाम के नहीं बल्कि बगैर प्रश्न किये और प्रसन्न हृदय से उसकी इच्छा के अधीन होने की जो वृत्ति वह प्रगट करता है उससे उचित ठहरता है। अपने सर्वोपरि कर्त्तव्य का पालन करते-करते मृत्यु भी आ जाये तो उसे आलिंगन करने में वह अपना अहोभाग्य समझेगा।"

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

...म के ७ बजे

डॉ० वेरीयावा द्वारा किये हुए पेशाब के पृथक्करण ... मालूम हुआ कि उसमें भारी परिमाण में एसीटोन ...। डॉ० सुशीला ने इस परीक्षण पर से हमें आगाह ...र दिया था कि थोड़ी देर में अब जी मिचलना शुरू ...जायगा, और उसके लिए हम तैयार रहें।

...म के ७-३० बजे

अँगाथा हेरिसन ने मि० गिबसन से नियत समय पर ...लाकात की।

...त के ८ बजे

महादेवभाई को दिल्ली टेलीफोन करके मि० ...बसन का पत्र तथा गांधीजी के स्वास्थ्य का आखिरी ...लेटिन सुनाया गया। श्री अनंतराय पटणी आये और ...न्होंने शाम की प्रार्थना के बाद बहुत देर तक गांधीजी ...बातें कीं। किंतु चारों ओर छाये हुए अंधकार के ...र वह कोई प्रकाश नहीं दिखा सके।

... मार्च

सवेरे गांधीजी के साथ मिस अँगाथा हैरिसन की ...बी बातचीत हुई। बातचीत में गांधीजी ने उन्हें जीवन ...का अपना तत्त्व-ज्ञान बतलाया। अपने पर लगाये गये इस ...लजाम का उन्होंने खण्डन किया कि वह अपने साथियों ... साथ पक्षपात करते हैं और उनके दोषों पर ...ध्यान नहीं देते। उन्होंने तो उलटे अपनी हिदायतों में ...शुद्धता को सबसे ज्यादा महत्त्व दिया है। उन्होंने कहा ... "सत्याग्रही तो स्वर्ग में जाने के लिए भी शैतान का ...हारा नहीं ले सकता।"

अँगाथा ने पूछा "आप उपवास-भंग करने के लिए ...स बात से प्रेरित होंगे, और इंग्लैंड में लार्ड जेटलैंड ...तथा यहां वायसराय ने जो वक्तव्य दिया है उससे ...परिस्थिति बदली है या नहीं ?" "इन वक्तव्यों के ...कारण," अँगाथा ने कहा, "अगर सार्वभौम सत्ता सदस्यों ...संबंध में चले हुए मौजूदा विवाद को छोड़कर ठाकुर ...साहब से अपने वादे को मनवाकर समिति नियुक्त कराने ...की जिम्मेदारी ले ले, तो क्या आपको उससे संतोष हो ...जायगा ?" गांधीजी ने जवाब दिया, "हां, अगर सार्व...भौम सत्ता सार्वजनिक रूप से यह आश्वासन दे दे कि ...२६ दिसंबर के ऐलान के मुताबिक ऐसे सदस्यों की समिति बन जायगी जो मुझे स्वीकार हों, तो मैं उन नामों पर जोर नहीं दूंगा जो ठाकुरसाहब को लिखे अपने पत्र में मैंने पेश किये हैं।

इसके बजाय, दूसरी बात गांधीजी ने यह सुझाई कि ठाकुरसाहब द्वारा नामजद किसी ऐसे व्यक्ति के साथ मिलकर, जो विश्वस्त और प्रतिष्ठित हो, वे २६ दिसंबर के ऐलान के अनुसार शासन-विधान का मसविदा बनाने को तैयार हैं। उसमें मतभेद की कोई बात हो, तो पंच से उसका फैसला कराया जा सकता है।

इसके बाद ठाकुरसाहब को लिखे हुए गांधी के पत्र का और शर्तों का जिक्र करते हुए अँगाथा ने उनसे पूछा, "उपर्युक्त रूप में कोई बात हो तो क्या आप उन शर्तों को छोड़ने के लिए तैयार न हो जायंगे ?" गांधीजी ने जवाब दिया, "अगर सार्वभौम-सत्ता न सिर्फ २६ दिसंबर के राजीनामे के अनुसार समिति बनवाने की बल्कि उसकी सिफारिशों पर पूरा अमल कराने की भी जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ले तो यह संभव है।"

बा के बारे में गांधीजी को कुछ चिंता महसूस हुई। हरेक को यह आशा थी, जैसा पहले उपवासों के वक्त हुआ था, कि उपवास शुरू होते ही अधिकारी उन्हें गांधीजी के पास रहने के लिए छोड़ देंगे। सच तो यह है कि गांधीजी के राजकोट आने पर राज्याधिकारियों ने श्रीमती मणिबेन और श्रीमती मृदुलाबेन के साथ श्रीमती कस्तूरबा को उनके साथ रहने के लिए भेजने को कहा भी था। इस पर गांधीजी ने यह कहते हुए इन्कार कर दिया कि मैं उन्हें तभी बुलाऊंगा जब कि राजकोट में जिस उद्देश्य से मैं आया हूं वह पूरा हो जाय। लेकिन समय के साथ तरीके भी बदल ही जाते हैं। प्रथम सदस्य ने सेगांव भेजे हुए अपने तार में यद्यपि यह कहा था कि कस्तूरबा को राजकोट में 'सरकारी मेहमान' की तरह रक्खा जारहा है, लेकिन ऐसी बात नहीं थी कि उन पर कोई प्रतिबंध न हो। इससे पहले दिन प्रथम सदस्य को लिखे अपने पत्र में गांधीजी ने पूछा था कि बा की कानूनी स्थिति वस्तुतः क्या है ? वह अपने को आजाद समझें, या 'सरकारी मेहमान' शब्द का प्रदर्शन 'सरकारी कैदी' के लिए नरम शब्दों का

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

प्रयोग मात्र है ? पिछली बात हो, तो किस कानून या लिखित हुक्म के मातहत वह कैद हैं ? इस सवाल का कोई जवाब ही नहीं दिया गया। आज सवेरे एक पत्र में गांधीजी ने इस बात को फिर दोहराया। उस पत्र का भी कोई जवाब नहीं मिला। सबको यह देखकर अचरज हुआ कि दोपहर के १२ बजे के लगभग सरकारी मोटर में राष्ट्रीयशाला लाकर बा को छोड़ दिया गया। खुद बा भी यह नहीं जानती थीं कि यह क्या हुआ है। प्रथम सदस्य ने इसके सिवा उनसे कुछ नहीं कहा कि ठाकुरसाहब चाहते हैं कि आप गांधीजी के पास चली जायं। उनके ज्यादा जोर देने पर सदस्य ने सिर्फ यह कहा, "ठाकुरसाहब कहते हैं कि गांधीजी जबतक राजकोट में है तबतक आप सब समय उन्हीं के पास रहें।" इसके जवाब में बा ने कहा, "मैं कुछ नहीं जानती, मैं अपने को त्रम्बा में रहने की आदी बना चुकी हूं, लेकिन आप कहते हैं, तो मैं गांधीजी के पास चली जाऊंगी और उनसे पूछूंगी कि वह मुझे क्या करने को कहते हैं।" यह साफ है कि उन्हें गांधीजी के उपर्युक्त बात पूछने पर ही भेजा गया था, लेकिन यह कोई जवाब न था। वह अपने साथ अपना सामान भी नहीं लाई थीं, न उन्हें ऐसी कोई इच्छा ही थी कि उनके साथ विशेष व्यवहार किया जाय। अतः गांधीजी ने यह तय किया कि वह त्रंबा लौट जायं और मणिबेन तथा मृदुलाबेन के साथ ही रहें, क्योंकि जहां तक उन्हें पता था, उन्हें भी उसी तरह कैद में रखा हुआ था। आज गांधीजी ने एक के बाद एक कुल पांच पत्र प्रथम सदस्य को भेजे। लेकिन उनकी बात का कोई संतोषजनक जवाब नहीं मिला। एक पत्र तो तीनबार राष्ट्रीयशाला से प्रथम सदस्य के घर जाकर लौटा तब जाकर अंत में वह उनके पास पहुंचा। इसके बारे में कम-से-कम जो कहा जाय वह यह है कि यह निराश करने वाली स्थिति थी। खान साहब घर पर या अन्यत्र कहीं नहीं मिले और उनकी अनुपस्थिति में उनके घर पर उसे लेने के लिए कोई तैयार नहीं था, अंत में शाम के ७॥ बजे गांधीजी ने कस्तूरबा को त्रंबा भेज दिया।

शाम होते-होते गांधीजी को बेचैनी और मिचलाहट होने लगी।

६ मार्च

गांधीजी ने रात बेचैनी से बिताई और मिचलाहट के कारण पानी पीना मुश्किल हो गया।

सवेरे ९ बजे। महादेव भाई के तार के जवाब में गांधीजी ने लिखा कि ४ मार्च को उन्होंने गिबसन को जो पत्र लिखा उसके फलितार्थ क्या हैं। इसके बाद टेलीफोन पर महादेवभाई को वह सुनाया। दिन के ११ बजे मि० पियरसन मि० गिबसन का पत्र लेकर आये, जो ४ मार्च को गांधीजी द्वारा मि० गिबसन को लिखे गये पत्र के जवाब में था और उसमें नई दिल्ली से तार द्वारा आया जवाब भी शामिल था। गांधीजी ने फौरन उसका जवाब लिखा, जिसे अँगाथा ने टाइप किया और उन्होंने ही ले जाकर मि० गिबसन को दिया। अँगाथा ने मि० गिबसन से रात को गांधीजी से मिलने की व्यवस्था की थी। मुलांकात गांधीजी के मौन-भंग करने पर रात को ८ बजे होनेवाली थी।

मि० गिबसन से गांधीजी की बातचीत बीस मिनट तक हुई। उनके चले जाने पर अँगाथा के साथ गांधीजी की देर तक बातचीत होती रही। "किसी-न-किसी तरह मनुष्य के सर्वश्रेष्ठ अंश को मैं ऊपर ले आने में सफल होता हूं," उन्होंने अपने तईं बोलते हुए कहा, "और यही बात है जो ईश्वर और मनुष्य-स्वभाव में मेरा विश्वास बनाये हुए है।" उपवास का सहारा क्यों लिया, क्या इसके सिवा और कोई रास्ता नहीं था? यह पूछने पर उन्होंने अँगाथा के सामने अपना दुःख खोलकर रख दिया, "काठियावाड़ की भूमि को मैं जानता हूं। काठियावाड़ी बड़े योद्धा हैं, लेकिन उनमें षड़यंत्र और अस्वच्छता का साम्राज्य है। इस महा गंदगी को दूसरों की खातिर किये गए इस कष्ट सहन के बगैर मैं कैसे साफ कर सकता हूं? जैसा मैं होना चाहता हूं वैसा अगर मैं होता तो उपवास की कोई जरूरत न होती, किसीके साथ दलील करने की ही जरूरत न होती। तब तो मेरी बात सीधी दिल में बैठती। बल्कि निस्संदेह मुझे मुंह से कुछ कहने की भी जरूरत न होती। खाली इच्छामात्र से आवश्यक प्रभाव पड़ जाता, इसीलिए अपनी बात को सुनाने के लिए मुझे यह सब करना पड़ रहा है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"दूसरा रास्ता, याने सत्याग्रह का रास्ता, मैंने जान-मानकर इस मामले में तर्क कर दिया है, क्योंकि जहांतक मैं देख सकता था मुझे यही मालूम दिया कि मौजूदा परिस्थिति में सत्याग्रह उन लोगों में, जिनके कि हाथ में सत्ता है, पशुबल ही और जाग्रत करेगा। इसके विपरीत, सत्याग्रही का उद्देश तो हमेशा यह रहता है कि हरेक के अंदर जो पशुबल है उसे सुला दे। मैंने खुद कष्ट सहन करके प्रजा को कष्ट उठाने से बचा लिया है, जो अगर सत्याग्रह फिर से शुरू कर दिया जाता, तो प्रजा का पशुबल द्वारा पीड़ित होना अनिवार्य था।

"सिवा एक अवर्णनीय शांति और आध्यात्मिक आनंद के मेरे मन में और कुछ भी नहीं है। किसी भी मनुष्य के प्रति मेरे हृदय में दुर्भाव का नाम भी नहीं। मैं निरंतर प्रयत्न कर रहा हूं कि मेरे मन में कोई खीज या उत्तेजना का भाव पैदा न हो। मेरे हृदय में तो वीरावाला तक के लिए सद्भावना उमड़ रही है। मेरे उपवास का तभी कुछ मूल्य समझा जायगा, जब कि यह वीरावाला तथा ठाकुर साहब को अपनी जिम्मेदारी के प्रति जाग्रत करदे। और अगर वायसराय अंत में यह निश्चय कर लें कि मेरी मांग को स्वीकार नहीं करेंगे, तो मेरे दिल में उनके लिए कोई गलत फहमी नहीं होगी। मैं यह जानता हूं कि अंग्रेजों के लिए उपवास के मार्ग का अर्थ ठीक-ठीक समझना कितना कठिन है।"

उपवास आरंभ होते ही हिन्दुस्तान के तथा बाहर के मित्रों के संदेश-पर-संदेश आने लगे और टेलीफोन द्वारा चिंतापूर्ण पूछ-ताछ शुरू हो गई। श्री अरण्डेल ने टीका करते हुए लिखा कि "क्या यह उपवास हिंसा में नहीं आता, क्योंकि इसका स्पष्ट असर यह होगा कि या तो ठाकुरसाहब को अपने 'सिद्धांत' छोड़ देने के लिए मजबूर होना पड़े, या अनशन द्वारा गांधीजी को मरने देने से उन्हें हिंदुस्तान में अत्यंत घृणापात्र बनना पड़े?" उपवास छोड़ देने का अनुरोध करते हुए उन्होंने अंत में लिखा था कि खुद अपने महान् साहस से आप भारत के लिए अपने जीवन की तथा ठाकुरसाहब की मान्यताओं के लिए उनके स्वमान की रक्षा कीजिए। इसका गांधीजी ने यह उत्तर दिया—"अगर मेरा उपवास ईश्वर-प्रेरित है, जैसा कि मेरा दावा है, तो वह आतंककारी नहीं हो सकता। और अगर इसके विपरीत, विकृत मस्तिष्क की उपज है, तो मेरा जीवन इस काबिल नहीं कि उसे बचाया जाय, या उसके लिए प्रार्थना की जाय।" और ठाकुरसाहब अपने वचन का पालन न करें इसके लिए मैं उनसे यह नहीं कहता कि वह अपने सिद्धांतों को छोड़ दें। मुझे लगता है कि अगर मुझे यह पता चल जाय कि वचन-भंग नहीं हुआ है, तो उपवास तोड़ देने की मैं काफी हिम्मत रखता हूं। अगर आपने सारी हकीकतों का अध्ययन कर लिया होता, तो शायद आप मेरे इस कार्य को वैसा न बताते जैसा कि आप इस समय बता रहे हैं। फिर भी मैं आपका और आपके साथियों का इस स्पष्टवादिता के लिए आभार मानता हूं। सिवा सत्य के और दूसरा कोई ईश्वर मेरे पास पूजने के लिए नहीं है।"

७ मार्च :

दूसरी बेचैनी की रात; जी मिचलाना और उबकाई आना। जितना चाहिए उतना पानी नहीं पी सकते थे, इसलिए चेहरे पर झुर्रियां पड़ गईं। सुबह ही नमक का पानी पिलाया गया। यह सब होते हुए भी दिमाग वैसा ही साफ, जागरूक और कार्यशील था जैसा कि हमेशा रहता है। उस समय भी, जब कि उनकी जीवन-शक्ति थोड़ी-थोड़ी कम होती जा रही थी, उनकी अपनी खास प्रकाश-पूर्ण मुस्कराहट में किसी प्रकार की कमी नहीं आई थी। एक नाजुक मौके पर—जबकि अवस्था बहुत ही निराशापूर्ण हो चली थी—अँगाथा के एक प्रश्न के उत्तर में कि उन्हें क्या करना चाहिए गांधीजी ने कहा "अपने आपको एक ऐसे कमरे में जिसमें खूब हवा हो बंद करलो और घुटने टेक कर परमात्मा से प्रार्थना करो" और फिर यह भी कहा : "इसे परमात्मा पर ही क्यों नहीं छोड़ देती? तुम जो कर सकती थीं सब किया, अब जो होना है, होने दो।"

इसी बीच में दिल्ली में यह पता लग गया था कि गांधीजी के नाम वायसराय का जवाब दिल्ली से चल चुका है और वहांके मित्र तथा साथी-कार्यकर्त्ता यह जानने के लिए कि, क्या अब व्रत तोड़ा जायगा, अत्यंत उत्सुक थे। उनमें से कुछ तो, निश्चित समय के एक दिन पूर्व अर्थात् ६ तारीख को वायसराय के दिल्ली पहुं-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चने पर उस सारे चिन्तापूर्ण समय में वायसराय के घनिष्ठ संपर्क में रहे। श्री० भूलाभाई ने एक दिन पहले संध्या-समय वायसराय से भेंट की थी। महादेवभाई दिन के ग्यारह बजे भेंट करनेवाले थे। श्री० घनश्यामदास बिड़ला पहले ही दिन से व्यस्त थे। इस परीक्षाकाल में उनको ऐसे-ऐसे मित्रों और सहायकों से ऐसे-ऐसे ढंग से सहायता मिली जिसकी कि उनको सबसे कम आशा थी। उन सबने गांधीजी को अपने इस विश्वास की सूचना दी थी कि जहांतक उनका संबंध था वायसराय की सचाई में उनका पूरा यकीन था।

दोपहर को, डा०जीवराज मेहता, गिल्डर, वेरियावा, ठक्कर तथा सुशीला नय्यर के दस्तखत से एक बुलेटिन निकला, जिसमें लिखा था कि शरीर की साधारण अवस्था के साथ हृदय की हालत और नहीं बिगड़ी थी। सभीने यह सोचकर, कि समय के साथ यह जो भयानक घुड़ दौड़ है उसमें हृदय का अपना खास स्थान रहेगा, संतोष की सांस ली।

गांधीजी के उत्तर में वायसराय का पत्र, उन्हें मि० पियर्सन ने सुबह १०-४५ पर दिया। "इसमें व्रत तोड़ने की गुंजाइश तो है, लेकिन मैं मि० गिबसन से दो एक बातें साफ कर लेना चाहता हूं।" गांधीजी ने खत को पढ़ने पर कहा। मि० गिबसन ११-३० बजे आये और २० मिनट तक गांधीजी से एकांत में बातचीत की। बातचीत के अंत में पता लगा कि अभी एक और बड़ी बाधा सामने है। गांधीजी चाहते थे कि इससे पहले वह व्रत तोड़ें उन्हें वह सारा पत्र-व्यवहार जो उनके और सरकार के बीच हुआ है, प्रकाशित करने की इजाजत होनी चाहिए। इसका मतलब था कि नई दिल्ली और 'रेसीडेंसी' में अभी और परामर्श हो, अभी और समय नष्ट हो, अभी और देरतक सारे देश को 'दुविधा की पीड़ा' सहनी पड़े। लेकिन और कोई चारा न था। आखिरकार, दो बजे मि० गिबसन का नोट मिला, जिसमें गांधीजी को पत्र-व्यवहार प्रकाशित करने की छुट्टी दे दी गई थी।

इधर राष्ट्रीयशाला में व्रत तोड़ने की तैयारी हो रही थी। उधर यह शुभ संवाद टेलीफोन द्वारा नई दिल्ली में तथा और जगह अनेक मित्रों को पहुंचा दिया गया। २-२० पर भजनादि के अनंतर व्रत खोला गया। २-३० से ३-२० तक गांधीजी ने अखबारों के लिए एक वक्तव्य लिखाया। ३-३० बजे कैदी रिहा कर दिये गए। श्रीमती मृदुलाबेन और श्रीमती मणिबेन ने उसी समय वायुयान द्वारा त्रिपुरी के लिए प्रस्थान किया। गांधीजी ने उनसे कह दिया था कि अब आप लोगों का तात्कालिक कार्य त्रिपुरी में है और उनको गांधीजी से आज्ञा लेने की प्रतीक्षा किये बिना भी तुरंत चल देना था।

थोड़ी-सी नींद लेने के बाद जिसकी गांधीजी को अत्यंत आवश्यकता थी उन्होंने श्री झवेरभाई और दूसरे कार्यकर्त्ताओं से कुछ बातचीत की। उन्होंने कहा "अब तुम्हें जल्दी से अपने राजकोट के मामले के कागजात तैयार कर लेने चाहिएं। असली काम तो अब आरंभ होता है।"

८ मार्च

उपवास समाप्त हुआ और गांधीजी दिल्ली जाने को अधीर हो उठे। उनका कार्य अब दिल्ली में था। किंतु डाक्टरों ने यह साफ निर्णय दिया कि सोमवार तारीख १३ से पहले वह किसी भी तरह सफर नहीं कर सकते। इसलिए उन्होंने वाइसराय के प्राइवेट सेक्रेटरी को इस आशय का तार भेजा कि--"१५ तारीख को दिल्ली पहुंचने की आशा करता हूं।'

डॉ० जीवराज मेहता ने, जो ७ तारीख को सवेरे हवाई जहाज द्वारा बंबई से आये थे, यह निश्चय किया कि जबतक गांधीजी वहां हैं, वह राजकोट में ही रहेंगे। उनकी सार-संभाल में गांधीजी का स्वास्थ्य आसानी से सुधरता गया। सिर्फ एक ही बात डॉ० जीवराज नहीं कर सके, और वह यह कि गांधीजी पर पूर्ण विश्राम लेने का जोर नहीं डाल सके। इसलिए उपवास तोड़ने के बाद के दिन पहले के ५ दिन की तरह ही कार्य-व्यस्तता में गुजरे।

विजय की घड़ी गांधीजी के लिए हमेशा आत्म-निरीक्षण की होती है। सभी प्रतिकूल जाता हुआ मालूम हो तब भी यदि आप स्वयं सरल और प्रामाणिक होंगे, तो अंत में आपकी कुशल ही है। इसके विपरीत, यदि

(शेष पृष्ठ ३७१ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास के बारे में कुछ और

(श्री० महादेव देसाई)

गांधीजी के हाल के उपवास पर ब्रिटिश और स्कॉटिश अखबारों ने जो आलोचनाएं कीं, उनकी तथा जो आलोचनाएं मैंने भारत में रहनेवाले पाश्चात्य लोगों से सुनी हैं उनकी छान-बीन मैं करना चाहता हूं। संक्षेप में, वे आलोचनाएं नीचे लिखे अनुसार हैं :—

(१) उपवास में कुछ बहादुरी नहीं थी। "मि० गांधी ने अब वचन-भंग के अपने आरोप को वापस ले लिया है और इस बात पर रज़ामन्द हो गये हैं कि सुधारों और सिफारिशों के बारे में आगे जो भी कोई मतभेद होगा उसका फैसला भारत के चीफ़ जस्टिस से कराया जायगा। भला, मि० गांधी उपवास शुरू करने से पहले ही ऐसी जुडीशियल कार्रवाई के लिए क्यों रज़ामन्द नहीं हुए ?"

(२) "उपवास एक धमकी है और लोकतंत्रीय सिद्धांतों से उसका कोई संबंध नहीं।"

(३) उपवास का अंत ठीक हुआ, लेकिन वह बुरे रूप में भी खत्म हो सकता था, जिसका परिणाम सुधार-योजना और हिन्दू-ब्रिटिश संबंधों के लिए घातक होता। "इस मामले में तो निश्चय ही वह गलती पर रहे मालूम पड़ते हैं, क्योंकि मि० गांधी ने यह दावा किया है कि शासन-सुधार-समिति के आठ में से पांच को नियुक्त करने का अधिकार प्रजापरिषद् को रहेगा।"

(४) उपवास ठाकुरसाहब और उनके सलाहकार का हृदय परिवर्तन नहीं कर सका। गांधीजी ने कृतज्ञता-पूर्वक ठाकुरसाहब को 'अपने बेटे' के समान बतलाया, फिर भी वह उनकी सद्भावना को जागृत न कर सके।

(५) जबर्दस्ती और दबाव शैतान के साधन हैं, और उनके लिए ईश्वर की स्वीकृति का दावा करना व्यर्थ है।

इनमें से पहली दलील पर से यह प्रश्न उठता है— "बहादुरी का अभाव किसमें अधिक था—निर्दोष प्रजा के ऊपर विपत्ति-पर-विपत्ति पड़ते हुए भी यह कहने में कि कोई वचन-भंग नहीं हुआ है, या जो निश्चित रूप से वचन-भंग मालूम पड़े उसपर अपना अत्यधिक दुःख प्रकट करने के लिए स्वेच्छा से अनशन करने में ? इस उद्धरण में जो प्रश्न किया गया है वह अगर ब्रिटिश-सरकार और राजकोट-दरबार से किया जाय तो ज्यादा अच्छा होगा। क्योंकि गांधीजी उपवास करने के लिए विवश हुए उससे एक महीने पहले भारत-सरकार ने एक विज्ञप्ति द्वारा यह बतलाया था कि ठाकुरसाहब के समझौते की व्याख्या ठाकुरसाहब और सरदार वल्लभभाई अलग-अलग रूप से क्या करते हैं। तब, बल्कि उससे भी पहले, याने जनवरी के अंतिम दिनों में ठीक उस समय जब कि समझौता टूट गया था, ठाकुरसाहब और सार्वभौम सत्ता सरदार वल्लभभाई पटेल के सामने निष्पक्ष जुडीशियल ट्रिब्यूनल (पंच) मुकर्रर करने की बात रख सकते थे। यह समझना बड़ा खेद-जनक है कि केवल इस न्याय को पाने के लिए ही गांधीजी ने अपने जीवन को खतरे में डाला।

ज्योंही यह बात मान ली जाय कि न्याय के लिए

(पृष्ट ३७० का शेष)

आपके अंदर छल-कपट होगा तो आप यह समझलें, कि सब कुछ अनुकूल प्रतीत होते हुए भी आपकी कुशल नहीं, ऐसा उन्होंने एक प्रसंग पर कहा था।

प्रथम सदस्य गांधीजी से आज मिलने आये और परिषद् के खिलाफ राज्य के अधिकारियों द्वारा किये हुए 'बनावटी और इरादतन फैलाई हुई झूठी बातों' के आरोपों पर चर्चा हुई।

१३ मार्च

शाम को ६ बजे ठाकुर साहब दरबार वीरावाला के साथ गांधीजी से मिलने आये। उनकी यह 'शिष्टाचार की मुलाकात' थी। शाम की ७-२० की गाड़ी से गांधीजी दिल्ली के लिए रवाना होगए।

(ह० से० २५-३-३३ से ६-५-३३ तक)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी ने कहा था और उसीकी खातिर अपना उपवास तोड़ने के लिए तैयार हुए, दबाव और जबरदस्ती की सब बातें खत्म हो जानी चाहिए। एक अंग्रेजी अखबार ने यह ठीक ही कहा है कि "जिसकी लाठी उसकी भैंस' वाली राजनीति के मुकाबिले में उनके निष्क्रिय उपाय हैं तो दिलचस्प। महात्माजी तोपों, टैंकों और हवाई जहाजों से अपने विरोधियों को धमकी नहीं देते।"

लोकतंत्रात्मक सिद्धांतों का तब कोई सवाल ही नहीं उठता जब यह मान लिया जाय कि उपवास अनिच्छुक हाथों से 'लोकतंत्रीय सरकार प्राप्त करने' के लिए नहीं, बल्कि दिये हुए वचन की पूर्ति के लिए किया गया था। पीड़ित अपने कष्ट-सहन के द्वारा, यहांतक कि अपने प्राणों की भी बाजी लगाकर, जब मुक्त होना चाहता है तब लोकतंत्र खतरे में नहीं पड़ सकता। उसे तो तभी खतरा होता है जब कि पीड़ित अपने साथ अन्याय करनेवाले के खिलाफ बल-प्रयोग करता है।

तीसरे पैराग्राफ में दिया हुआ उद्धरण 'स्पेक्टेटर' का है, जिससे मालूम पड़ता है कि भारतीय मामलों में औसतन ब्रिटिश अखबारों की कितनी नावाकफियत है। गांधीजी द्वारा जैसा दावा करने की उसमें बात है वैसा दावा उन्होंने कभी नहीं किया, बल्कि जैसा कई बार इन पृष्ठों में बतलाया जा चुका है, जिसे उन्होंने वादा समझा था, और तो और, वाइसराय के कहे हुए अधिकारी ने भी जिसकी इसी रूप में व्याख्या की उसकी पूर्ति पर ही उन्होंने संतोष किया। इसका विचार करने की गांधीजी ने कभी तकलीफ नहीं उठाई कि उपवास का अन्त 'अनिष्टकर' हुआ होता तो उसके क्या परिणाम होते। क्योंकि ऐसी गणना की उनके तत्त्वज्ञान में गुंजाइश नहीं है। उन लोगों के तत्त्वज्ञान में यह हई नहीं जिन्होंने कि 'एक्ट्स' की भाषा में, सत्य की खातिर या "भगवान् के नाम पर अपने प्राणों को खतरे में डाला है।" सीप में से निकलनेवाले बहुमूल्य मोतियों के लिए जो लोग अपनी जान पर खेलकर गोता लगाते हैं वे तो अमर जुवारी हैं। और भला वे गणना क्यों करें? जब एक बार सर्वस्व ईश्वरार्पण कर दिया, तब वही सब योगक्षेम सम्हाल लेता है, और जो अपनी फिक्र छोड़ देता है वह बेफिक्र बन जाता है।

लेकिन, यह कहा गया है कि अगर उन्होंने गणना नहीं की तो भी क्या सचमुच उन्हें यह पता नहीं था कि सरकार उन्हें इस तरह नहीं मरने देगी? इसलिए उन्होंने ऐसा किया भी तो उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। क्योंकि इससे यही मालूम पड़ता है कि मनुष्य-स्वभाव में उनका यह अगाध विश्वास है कि सत्कार्य के लिए किये जानेवाले बलिदान से उसका दिल जरूर पसीजेगा।

लेकिन यह कहा जाता है कि इस तरह का हृदय-परिवर्तन न तो ठाकुरसाहब का हुआ और न वाइसराय का; वाइसराय ने जो कुछ किया वह तो सामाजिक आवश्यकता की खातिर ही किया। बहुत सम्भव है कि यही बात हो। इसका तो यही अर्थ हो सकता है कि हृदय-परिवर्तन के लिए और अधिक कष्ट-सहन की आवश्यकता थी। लेकिन अगर हम इसको बुरे-से-बुरे रूप में लें तो भी क्या यह काफी नहीं है कि यह कोई बम या पिस्तौल नहीं, बल्कि उपवास ही था जिसने उन्हें ७५,००० लोगों के हितों पर असर डालनेवाला न्याय करने के लिए मजबूर किया? अपनी बहन और उसके साथ बलात्कार पर तुले हुए दुष्ट को ऐसा करने से रोकने के लिए आप उन दोनों के बीच खड़े होजायं, या इसके लिए अनशन करदें, तो ऐसा करने से दुष्ट का पूरी तरह हृदय-परिवर्तन तो न हो, फिर भी यदि वह अपनी दुष्टता से रुक जाय, तो अपने को बलिदान करने या अनशन करने का आपका काम क्या व्यर्थ या दबाव कहा जायगा?

लेकिन मेरे खयाल में सारी कठिनाई इस बात से पैदा होती है कि 'ईश्वर पर आधार रखने' जैसी कोई चीज है इसपर विश्वास करने को हम तैयार नहीं होते। अश्रद्धा के इस युग में यह स्वाभाविक ही है। उस दिन मैं बैठा हुआ सेण्ट स्टीफेंस कालेज की इमारत के शिलान्यास-समारोह में उपस्थित प्रोफेसरों, पादरियों और शिक्षण-शास्त्रियों के भाषण सुन रहा था। एक अंग्रेज लड़की, जो मुझसे बहुत दूर नहीं थी, हर पांच मिनट पर यह कह उठती थी; "बेचारा ईश्वर! उसे

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भला बार-बार क्यों घसीटा जा रहा है ?" उस-जैसे लोगों के सामने यह दलील करना व्यर्थ ही है कि अपनी अग्निपरीक्षा के समय ईश्वर पर ही आधार रखना चाहिए। "उपवास तो मेरे खून और मेरी हड्डियों में समाया हुआ है," एक अंग्रेज से बातें करते हुए उस दिन गांधीजी ने कहा था, "मुझे यह अपनी मां के दूध के साथ मिला है। मेरी मां घर में किसी के बीमार होने पर उपवास किया करती थी, उसे कोई तकलीफ होती तब उपवास करती थी, गर्ज यह कि मौके-बे-मौके वह उपवास करती ही रहती थी। तब उसका पुत्र होकर मैं इससे अन्यथा कैसे कर सकता हूं ?" फिर बचपन से ही उन्होंने ध्रुव और सावित्री की कहानियां सुनीं। बालक ध्रुव भगवान के भरोसे सांप और सिंहों से भरे हुए जंगल में चला गया था और भूखों मरता हुआ उन्हींकी आराधना में लग गया था। सावित्री कठोर व्रत और तपस्या का जीवन व्यतीत करती थी और यमराज का मुकाबिला करके उससे अपने पति को छुड़ाने का निश्चय करने से पहले उसने चार दिन का उपवास किया था। गांधीजी के लिए ये कोई परियों की कहानियां नहीं है, बल्कि आध्यात्मिक पाठ हैं। जो लोग ईसा के गिरि-शिखर पर के उपदेश को दैनिक आचरण का संदेश मानते हैं उन्हें इसको समझ लेना चाहिए, और जो लोग ईश्वर के नाम पर दूर-दूर के देशों में जाने का साहस करते हैं, उन्हें तो निश्चय ही ऐसा करना चाहिए।

(ह० से० १५-४-३९)

अहिंसा का मार्ग

[१८ मई १९३९ को गांधीजी ने राजकोट से नीचे लिखा महत्वपूर्ण वक्तव्य दिया—]

२४ अप्रैल को जब यहां से मैं कलकत्ते के लिए रवाना हुआ, तब मैंने यह कहा था कि राजकोट मेरे लिए एक प्रयोगशाला साबित हुआ है। इसका सबसे ताजा प्रमाण मेरी इस घोषणा में है, जो मैं कर रहा हूं। सहयोगियों के साथ बहुत वाद-विवाद के बाद मैं आज शाम को ६ बजे इस निर्णय पर पहुंचा हूं कि भारत के चीफ जस्टिस द्वारा दिये हुए निर्णय का मैं परित्याग करदूं।

मैं अपनी गलती स्वीकार करता हूं। उपवास के अंत में मैंने कहा था कि मेरा यह उपवास जितना सफल हुआ है उतना इससे पहले का और कोई उपवास सफल नहीं हुआ। मगर अब मैं देखता हूं कि वह हिंसा से रंजित था। उपवास करके मैंने सार्वभौम सत्ता की दस्तंदाजी चाही, ताकि वह ठाकुरसाहब को अपनी प्रतिज्ञा पूरी करने के लिए प्रेरित करे। यह "अहिंसा" का—हृदय—परिवर्तन का मार्ग नहीं है, यह तो "हिंसा" तथा दबाव डालने का मार्ग है। अगर मेरा उपवास केवल ठाकुर साहब के ही प्रति होता, और मैं उनके तथा उनके सलाहकार दरबार श्री वीरावाला के हृदय को पिघला सकता और ऐसा करते हुए मर जाने में भी संतोष मानता, तो मेरा उपवास शुद्ध होता। मेरे रास्ते में अगर अप्रत्याशित कठिनाइयां न आतीं, तो मेरी आंखें न खुलतीं। दरबार श्री वीरवाला ग्वॉयर-निर्णय को दिल से पसंद नहीं करते थे। इसलिए उन्होंने देरी लगाने में हरएक मौके का लाभ उठाया। निर्णय तो मेरा मार्ग प्रशस्त करने के बदले मुसलमानों और भायातों को मेरे विरुद्ध नाराज करने में बहुत बड़ा कारण बन गया। निर्णय से पहले हम लोग दोस्तों की तरह मिले थे। अब मुझ पर स्वेच्छा से और बगैर किसी विचार के वचन-भंग करने का आरोप किया जाता है। यह मामला चीफ जस्टिस के पास जानेवाला था कि वे इस बात का निर्णय कर दें कि मैं आरोपित वचन-भंग का दोषी हूं या नहीं।

मुस्लिम कौंसिल और गिरासिया असोसियेशन के वक्तव्य मेरे सामने हैं। अब चूंकि मैंने ग्वॉयर-निर्णय से मिलनेवाले लाभ को छोड़ देने का निश्चय कर लिया है, अतः अब उन दोनों मामलों का जवाब देना मेरे लिए जरूरी नहीं रह गया है। जहां तक मेरा ताल्लुक है, मुसलमान और भायात कोई भी चीज ठाकुर साहब से,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो वह कृपापूर्वक दें, प्राप्त कर सकते हैं। केस तैयार करने के लिए मैंने उनको जो तकलीफ दी, इसके लिए मैं उनसे क्षमा मांगता हूं। चीफ जस्टिस को भी मैंने कष्ट पहुंचाया, इसलिए उनसे भी मैं क्षमा-याचना करता हूं, क्योंकि यदि मैं अच्छी तरह जानता होता तो उन्हें वह कष्ट न उठाना पड़ता, जो उन्होंने उठाया। और सर्वोपरि, मैं ठाकुरसाहब और श्री वीरावाला से भी क्षमा चाहता हूं।

जहांतक दरबार श्री वीरावाला का संबंध है, मुझे यह कबूल करना चाहिए कि अपने दूसरे सहयोगियों की भांति मैं भी उनके संबंध में बुरे विचार रखता था। मैं यहां इस बात पर विचार नहीं करना चाहता कि उनपर लगाये गये आरोप सही थे या गलत। उनपर बहस करने की यह जगह नहीं है। यह कहना ही काफी होगा कि वह अहिंसा का मार्ग नहीं था, और न अब तक उनपर उसका प्रयोग ही किया गया है। और मुझे अपने विरुद्ध वह बात भी कहने दी जाय कि मैं दोहरी चाल खेलने का गुनहगार था—याने एक ओर तो ग्वॉयर-निर्णय की तलवार उनके सर पर लटकाये रहता था और दूसरी ओर उनसे प्रार्थना करता और आशा रखता था कि वे स्वेच्छा से ठाकुरसाहब को उदार शासन-सुधार देने की सलाह देंगे।

मैं यह मानता हूं कि यह तरीका अहिंसा से बिलकुल मेल नहीं खाता। जब १९ अप्रैल को यकायक मि० गिबसन के सामने तजवीज रखी, जो कि खिलाड़ी जैसी तजवीज कही जाती है, तब मुझे अपनी कमजोरी का पता लगा। मगर तब मुझमें यह कहने का साहस नहीं था, कि 'मैं निर्णय से कोई मतलब नहीं रखना चाहता।' इसके बजाय मैंने तो यह कहा—'ठाकुरसाहब अपनी कमेटी नियुक्त करें, तब परिषद के आदमी निर्णय की शर्तों के अनुसार उस रिपोर्ट की जांच करेंगे, और अगर वह दोषपूर्ण हुई, तो वह फैसले के लिए भारत के चीफ जस्टिस के पास भेजी जायगी।'

दरबार श्री वीरावाला को इसमें एक कमी दिखाई दी, और ठीक ही उन्होंने यह कहकर मेरी तजवीज को खारिज कर दिया कि, 'अब भी आप निर्णय की तलवार मेरे सर पर लटकाये हुए हैं, और ठाकुरसाहब की कमेटी के ऊपर कोर्ट ऑफ अपील चाहते हैं! अगर ऐसी बात है, तो आपका जितना उचित है, उतना ले लीजिए, इससे अधिक आपको नहीं मिल सकता।'

उनके एतराज में जोर था, यह मैंने अनुभव किया। मैंने उनसे यह भी कहा कि मैं निर्णय को ताक पर रख देने की हिम्मत अपने में नहीं देखता, मगर मैं फिर भी उनसे पैरवी करूंगा कि प्रजा के साथ समझोता कर लें और यह समझ लें कि ग्वॉयर-निर्णय अस्तित्व में नहीं है और मैं तथा सरदार बीच में से हट गये हैं। उन्होंने वचन दिया कि वे प्रयत्न करेंगे। उन्होंने अपने तरीके से इसके लिए कोशिश भी की, मगर उदार हृदय से नहीं। मैं उन्हें इसके लिए दोष नहीं देता। मैं उनसे उदारता की कैसे आशा रख सकता था, जब कि वह जानते थे कि मैं बुजदिली से ग्वॉयर-निर्णय से चिपटा हुआ हूं? लेकिन आखिरकार मैंने अपना खोया हुआ साहस फिर पा लिया। भूल स्वीकार करने और पश्चात्ताप से 'अहिंसा' की सार्वभौम शक्ति में मेरी श्रद्धा और भी ज्वलंत हो गई।

मुझे अपने सहयोगियों के साथ अन्याय नहीं करना चाहिए। उनमें से बहुत-से गलतफहमियों से भरे हुए हैं। मेरी अहिंसा की व्याख्या उनके लिए नई है। मेरे पश्चात्ताप के लिए वे कोई वजह नहीं देखते। उनका ख़याल है कि एक राजनीतिक नेता होने के कारण ७५,०००, नहीं, नहीं, समस्त काठियावाड़ की प्रजा के भाग्य के साथ इस तरह खिलवाड़ करने का मुझे कोई अधिकार नहीं है। मैंने उनसे कहा है कि उनका यह भय अनुचित है, और शुद्धि के प्रत्येक कार्य से, साहस की प्रत्येक उपलब्धि से सत्याग्रह आंदोलन से प्रभावित प्रजा-पक्ष की शक्ति बढ़ती है। मैंने उनसे यह भी कहा है कि अगर वे मुझे अपना सेनापति और सत्याग्रह का विशेषज्ञ समझते हैं, तो उन्हें उसके साथ रहना और चलना चाहिए, जो उन्हें मेरी सनक ही क्यों न मालूम होती हो।

निर्णय के दबाव से मुक्त ठाकुरसाहब और उनके सलाहकार से अब यह अपील करते हुए तनिक भी संकोच नहीं होता कि राजकोट की प्रजा की आशाओं को पूरी करके वे उसे शांत करें और उसकी तमाम आशंकाओं को दूर करदें।

(हु० से०, २०-५-३९)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

निर्णय

(श्री महादेव देसाई)

गांधीजी ने १९ मई १९३९ के वक्तव्य में जिस महत्वपूर्ण निर्णय की घोषणा की, उसकी कल्पना भी किसीने नहीं की होगी। वृन्दावन में उनके निकट सम्पर्क में रहनेवाले साथी भी नहीं जानते थे कि यह निर्णय इतनी जल्दी आनेवाला है। ३ मई के दिन ही, जबकि वृन्दावन में अपने नये प्रयोग पर उन्होंने हृदय-स्पर्शी भाषण दिया था, इसका, सर मारिस ग्वायर के निर्णय देने या उपवास-समाप्ति के एकदम बाद ही, वस्तुतः गांधीजी के हृदय में विचार-मन्थन शुरू हो गया था। यदि अहिंसा एक निर्मल सोना है, तो उसकी कुंदन सी चमक विरोधी के हृदय में भी झलक उठनी चाहिए। अनशन यदि प्रार्थना तथा आत्म-समर्पण का उच्चतम रूप माना जाता है तो विरोधी के हृदय में रोष या अकुलाहट का भाव पैदा नहीं होना चाहिए। लेकिन उपवास की समाप्ति के बाद दो दिनों में ही, जैसा कि श्री प्यारेलाल की डायरी से ज्ञात होता है, गांधीजी यह महसूस करने लगे थे कि उपवास ने आशा से विपरीत परिणाम उत्पन्न किया है। १० मार्च को दरबार श्री वीरावाला की बातचीत से उनके दिल में यह सवाल पैदा हुआ कि मेरी अहिंसा में क्या गलती हुई है? क्योंकि मेरे अनशन से दरबार श्री वीरावाला का हृदय-परिवर्तन नहीं हुआ? इस तरह सूक्ष्म और बिना अपना कोई लिहाज किये निर्दय आत्मविश्लेषण १० मार्च से ही शुरू हो चुका था। यों सरसरी तौर से देखने पर दरबार वीरावाला ही गलती पर थे, और कोई दूसरा मनुष्य होता तो मानव-प्रकृति की इस निर्घृणता पर खिन्न और क्षुब्ध हो जाता। लेकिन गांधीजी ऐसा नहीं कर सकते।

लेकिन मैं शायद कल्पना में चला गया हूं। गांधीजी भी खिन्न और अस्वस्थ हुए, जब उन्होंने अपने हृदय से प्रश्न किया। वायसराय से पहली मुलाकात में ही उन्होंने यह स्पष्ट कर दिया कि हालांकि इसमें मुझे कोई शक नहीं कि सर मारिस ग्वायर का फैसला मेरे हक में होगा, लेकिन राजकोट में शान्ति तबतक स्थापित होने की नहीं, जबतक कि मैं सुधार-जांच समिति में बड़े बहुमत की अपेक्षा नाममात्र के बहुमत पर ही सन्तुष्ट न हो जाऊं। लेकिन जैसा कि मैं कह चुका हूं कि गांधीजी भी खिन्न और अस्वस्थ हुए, इसका कारण शायद यह था कि हम साधारण मनुष्य उन्हें चारों ओर से घेरे रहते हैं और उनपर भी उनके निकट सम्पर्क में रहनेवाले लोगों के मनोभावों का असर कभी-न-कभी पड़ ही जाता है। राजकोट से आनेवाली दैनिक खबरें उनकी खिजलाहट को और भी बढ़ाने लगीं। वहां अधिकारी इस तरह से बरत रहे थे कि मानो कोई समझौता ही नहीं हुआ है। उनके दिल में बार-बार यही खयाल उठने लगा कि क्या मैंने इसीके लिए उपवास किया था? क्या मैंने अपना उपवास समय से पहले नहीं तोड़ दिया।

२६ मार्च को उन्होंने दरबार श्री वीरावाला का वह वक्तव्य देखा जिसमें उन्होंने चीफ जस्टिस के सामने पेश करने के लिए ठाकुरसाहब के पक्ष का समर्थन किया था। प्रपंच, दबाव और विश्वासघात की दलील ने उन्हें भी उसी तरह क्षुब्ध कर दिया, जिस तरह सरदार पटेल को किया था। उनके दिल में फिर यह सवाल पैदा हुआ—मेरा अनशन क्या व्यर्थ गया! क्या वीरावाला इतना भी नहीं देख सकते कि मैं बेईमानी या छल-कपट से पाये हुए दस्तावेज के जोर पर उपवास नहीं कर सकता था?

उसके बाद सर मारिस का वह निर्णय आया जिसमें सरदार के पक्ष को उचित ठहराया गया था। लेकिन गांधीजी का दिल इससे भी हलका नहीं हुआ। क्या इस फैसले को राजकोट के वर्तमान वातावरण में इस्तेमाल करना संभव होगा?

जब गांधीजी राजकोट आये, तो यह सवाल उनके सामने बहुत तीव्र हो गया। सर मारिस का फैसला—उपवास का परिणाम—दरबार श्री वीरावाला के लिए इतना भयंकर भूत था कि उन्होंने उसके रास्ते में अनगिनत रुकावटें खड़ी करने में अपना सारा दिमाग लगा दिया। सरदार वल्लभभाई पटेल के सिफारिशी उन

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

नामों को भी ठुकरा दिया, जिन्हें कि राज्य पहले एक बार मान चुका था। इसके बाद रंगमंच पर भायात और मुसलमान आये और कटुता व पारस्परिक वैमनस्य का पार न रहा। यह सब देखकर गांधीजी ने सच्चे खिलाड़ी की तरह रेजिडैण्ट को यहांतक कह दिया कि ठाकुरसाहब सर मारिस के फैसले की परवा न कर कमेटी खुद बना लें। दरबार बीरावाला ने इस प्रस्ताव को भी ठुकरा दिया और यह उचित ही था, जैसा कि गांधीजी के १८ मई के वक्तव्य से स्पष्ट है।

इस समय गांधीजी यह निश्चित रूप से अनुभव करने लगे थे कि मेरी अहिंसा में कोई भारी त्रुटि अवश्य है। उन्हें इसमें कोई शक नहीं था कि सत्य उनकी ओर था और सारी शरारतें अंत में नाकामयाब हो जायंगी। लेकिन क्या अन्त में अहिंसा की जीत होगी? क्या अहिंसा स्वतः कोई प्रभाव पैदा करेगी, जैसाकि उसे करना चाहिए या इससे भी कोई प्रतिक्रिया उत्पन्न होगी? इसके साथ ही यह सवाल भी उनके सामने आया कि अगर सर मारिस का न्याय पर आश्रित निर्णय भी आफत का पिटारा बन गया है, तो इसके प्राप्त करने के उपाय में कहीं-न-कहीं कोई भारी गलती जरूर हुई होगी। इसका परिणाम इतना सरल और अच्छा दीखता था, लेकिन फिर भी यह इतना शरारत-पूर्ण होगया कि इसके प्राप्त करने के साधन जरूर अपवित्र और अशुद्ध रहे होंगे।

इस विचार का परिणाम गांधीजी का वह वक्तव्य था, जो उन्होंने २४ अप्रैल को राजकोट से दिया। अहिंसा तो हिंसा को उत्तेजित करने के बजाय उसके मुंह में चली जाती है। अहिंसा विरोधी की संस्कृति पर विजय पाती और उसे ऊपर उठाती है। यदि दरबार बीरावाला तक विशुद्ध अहिंसा के द्वारा हम पहुंच जाते, तो इसका भी शुभ परिणाम अवश्य होता।

इस प्रकार का चिन्तन ही यह परिणाम था कि बृन्दावन में उन्हें यह स्पष्ट अनुभव हुआ कि मेरी अहिंसा अपूर्ण ही नहीं, वह दोहरी अपूर्ण थी, क्योंकि इसमें बाहरी दबाव की सहायता भी ली गई थी। पूर्ण आत्मसमर्पण की, जो सत्याग्रही के उपवास की सच्ची कसौटी है, इसमें कमी थी। इसलिए उपवास का परिणाम भी त्याग देना चाहिए। लेकिन इस फैसले में इतने ज्यादा लोग गुंथे हुए थे कि उसे छोड़ने का साहस भी नहीं होता था। मगर अन्त में वह इस नतीजे पर पहुंचे कि यह फैसला न केवल उसके हृदय पर एक भारी बोझ है, बल्कि दरबार वीरावाला पर भी एक दबाव है। यह अस्त्र सत्याग्रही के अयोग्य था, जिसने दरबार श्री बीरावाला को बहुत कष्ट में डाल दिया।

१३ मई को राजकोट में पहुंचने पर उन्होंने अपने साथी कार्यकर्त्ताओं से इस उच्च विचार पर परामर्श शुरू कर दिया। दरबार श्री वीरावाला को लिखे एक निजी पत्र में गांधीजी ने इसे एक दोहरी चाल बताते हुए उसे छोड़ने की इच्छा भी प्रकट कर दी।

उन्होंने इस विषय पर अपने सहकारियों से विचार करने का कोई भी अवसर नहीं छोड़ा। धीरे-धीरे किन्तु दृढ़ता से वह अपने निर्णय पर पहुंच रहे थे। "राजकोट जाते हुए मैंने जो वक्तव्य दिया था, उससे मेरी मनोदशा ठीक-ठीक मालूम हो सकती है। आज मैं अपने उन विचारों पर पहले से भी ज्यादा दृढ़ हूं। मैं मानता हूं कि मैं अधीर था। सर मारिस के फैसले ने, जो अशुद्धि का फल था, मुझे और भी अधीर बना दिया था। यह अधैर्य मेरी अहिंसा पर एक प्रकार का लांछन था। यही अधीरता थी, जिससे प्रेरित होकर मैंने भायातों व मुसलमानों को कह दिया था कि मैं उनकी बात पर सर मारिस के फैसले का इन्तजार नहीं कर सकता, कमेटी का काम तो चलते ही रहना चाहिए। उस समय तक कोई कमेटी न थी, लेकिन अपनी अधीरता के कारण मैं यह कह बैठा।" फिर उन्होंने कहा—'इस बारे में मेरे दिल में कोई शक नहीं है कि सर मारिस का फैसला त्याग देना चाहिए। मैं दरबार वीरावाला से एक ओर तो दया की प्रार्थना करूं और दूसरी ओर उनके सिर पर फैसले की तलवार लटकाऊं, ये दोनों बातें एक साथ कैसे हो सकती हैं? लेकिन त्याग का भी साहस कहां है? हृदय की दुर्बलता सत्याग्रही के लिए उचित नहीं, उसे तो परमात्मा पर विश्वास के सिवाय और किसी चीज पर भरोसा नहीं करना चाहिए।"

तीन दिन तक उनकी विचारणा और भी आगे बढ़ी। "वह क्या चीज है, जिसके कारण सर मारिस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

का निर्णय छोड़ने में मैं संकोच करता हूं ? यह केवल हार्दिक दुर्बलता नहीं है। इसमें कूटनीति की भी कुछ गंध है। यदि मैं चाहता हूं कि दरबार वीरावाला निश्चिन्त होकर काम कर सकें, तो मुझे उनके भय का कारण भी दूर कर देना चाहिए। वह क्यों ब्रिटिश सरकार से डरते रहें और अपनी इच्छानुसार जो कर सकते हैं, वह भी न करें ? मैं अहिंसा की बातें तो बहुत करता हूं, लेकिन मैं निर्भय होकर हिंसा के मुख में नहीं जाता। सत्याग्रही को किसी बाहरी शक्ति का, चाहे संसार की शक्ति हो या सर्वोच्च सत्ता की, आश्रय नहीं लेना चाहिए। सत्याग्रही तो अपने विरोधी से सीधा व्यवहार करता है और उसे प्रेम तथा परमात्मा के प्रति पूर्ण आत्म-समर्पण से जीतता है। न्यायाधीश का यह निर्णय आफत का पिटारा बन गया है, यही सचाई बताती है कि परमात्मा चाहता है कि मैं इसे त्याग दूं, भले ही यह भविष्य की दृष्टि से लाभप्रद भी क्यों न हो। ऐसा प्रतीत होता है कि ईश्वर मुझे स्पष्ट शब्दों में कह रहा है—'तुम्हारी जीत जीत नहीं है। इसे फेंक दो।' आप चाहते हैं कि मैं इस फैसले को मानकर आगे चलूं, क्योंकि यह आपकी चीज है। लेकिन मैं इसे कैसे मानकर आगे चल सकता हूं, जबकि मेरा साहस जवाब दे रहा है, मेरे हाथ कांप रहे हैं और मैं लड़खड़ा रहा हूं। मेरे लिए यह नैतिक प्रश्न है। मैंने गलत कदम उठाया, यह भाव मुझे मार्मिक दुःख पहुंचाता है और मैं इसे स्वीकार कर आगे नहीं चल सकता, भले ही आप लोग इसके लिए मुझे कितना ही कहें। ऐसे लड़खड़ाने और ठहर जानेवाले सेनापति को लेकर आप क्या करेंगे ? मुझे फैसला त्याग ही देना चाहिए, लेकिन आप भी मुझ जैसे सेनापति को त्याग दे सकते हैं।"

इधर १७ मई की शाम को मैं मिस्टर गिबसन से बात करते हुए उन्हें बता रहा था कि गांधीजी निर्णय त्याग देने पर गम्भीरता से विचार और अपने सहकारियों से परामर्श कर रहे हैं, उधर आनन्द-भवन में वह निश्चय हो भी चुका था।

इसके बाद भायातों मुसलमानों का सवाल सामने आया। उन्होंने जवाब लिखाना शुरू किया। जवाब बिलकुल सीधा-सादा और साफ था। लेकिन फिर इन्होंने कहा, "बेचारे चीफ जस्टिस पर यह भार क्यों डाला जाय, जब मैं उनके उस फैसले से लाभ ही नहीं उठा रहा हूं, जिससे कि यह सवाल खड़ा हुआ है। अगर वे मेरे हक में भी फैसला दे दें, जैसा मुझे निश्चय है, तो भी वह मेरे किस काम का ? मैं तो उसे छोड़ने का निश्चय किये बैठा हूं।"

और इसके साथ ही उन्होंने मौन धारण कर लिया और वह 'माफी का इकरार' लिखने बैठ गये, कि जो आज जगजाहिर हो चुका है।

अखबारों में देने के लिए वक्तव्य तो तैयार हो चुका था, लेकिन अभी टाइप होना बाकी था। हमने अपनी शंकाएं दूर करने के लिए गांधीजी से थोड़ी-सी बातचीत की। सरदार पटेल भी वहां मौजूद थे। उन्हें गांधीजी की नैतिक स्थिति के बारे में कुछ नहीं कहना था। लेकिन मुझे अबतक संदेह बना हुआ था। मैंने कहा कि सर्वोच्च सत्ता से हस्तक्षेप के लिए कहना बुरा कैसे था ? आपने उनपर कोई दबाव तो नहीं डाला था। अन्यथा आप कह सकते थे कि जबतक मेरी मांग पूरी नहीं होती, मैं उपवास भंग नहीं करूंगा। आप तो सिर्फ चीफ जस्टिस को पंच मानने से सहमत हो गये। १९१७ में जब आपने मजदूर-हड़ताल के बारे में अनशन किया था, आपने वेतनों में ३५ फीसदी वृद्धि पर आग्रह नहीं किया था, उस समय भी आप मिल-मालिकों के पंच नियत करने की बात पर संतुष्ट हो गये थे। इसके विपरीत अगर ठाकुरसाहब सर्वोच्च सत्ता के हस्तक्षेप के बगैर आपकी बात मान लेते, तो वह आप पर दबाव डालने का दोष लगा सकते थे। लेकिन यहां तो पंच की नियुक्ति, जो आपके उपवास का फल है, आपके उपवास किये बिना ही आपको मिल जानी चाहिए थी।"

"तुम ठीक कहते हो," गांधीजी ने कहा—"लेकिन तुम यह क्यों नहीं देखते कि १९१७ में मिल-मालिकों ने स्वयं पंच का प्रस्ताव पेश किया था। यदि ठाकुर साहब खुद अपनी ओर से पंच का प्रस्ताव पेश करते, तब ठीक होता। लेकिन यहां मैंने सर्वोच्च सत्ता से प्रार्थना की। यही कारण है कि यह चीज असफल रही। मुझे अधीर होने की जरूरत न थी। परमात्मा पर निर्भर रहने और उपवास को अपना काम करने देने के बजाय

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मैंने बाहरी मदद ली। यह एक पहाड़ जैसी भूल थी।

"लेकिन" मैंने कहा—"जबतक सर मारिस भायातों व मुसलमानों के मुद्दे पर निर्णय नहीं देते, तब तक आप ठहर क्यों नहीं जाते हैं? क्या आप सर मारिस के अपने प्रतिकूल निर्णय की भावना से डर गये हैं?"

"मैं उचित निर्णय पर पहुंचने में क्यों ढील करूं? इसमें एक क्षण की भी ढील मेरे लिए मुश्किल है। मैं जानता हूं कि भायातों व मुसलमानों का सवाल शरारत भरा है और सर मारिस का फैसला मेरे हक में होगा। उसके बाद उनका वर्तमान (कमेटी में सरदार पटेल के सिफारिशी नामों के बहुमत का) फैसला त्याग देने से उसका ज्यादा महत्त्व बढ़ जायगा। लेकिन मैं इसलिए तो यह निर्णय नहीं त्याग रहा हूं कि संसार मेरी प्रशंसा करे। यह विचार मैं किसी भी तरह नहीं कर सकता। मैं तो अपने को भयजनक दबाव से मुक्त कर रहा हूं। मैंने निर्णय कर लिया है और अब मैं अपने को स्वतन्त्र पक्षी की भांति अनुभव कर रहा हूं।"

दूसरे दिन मैंने सुना कि कस्तूरबा बच्चों की तरह कोमल स्वर में गांधीजी से सवाल-जवाब कर रही हैं। गांधीजी की वृद्धा बहिन, जो यद्यपि निरक्षर है, तो भी ऊंचे हृदय की हैं, यह निर्णय सुनकर बहुत विचलित हो उठीं। ज्योंहीं उन्होंने किसीसे यह सुना कि गांधीजी हार गये, वे बहुत उद्विग्न हो गईं। कस्तूरबा ने बड़े दुःख के साथ यह खबर सुनी। शायद वह स्वयं भी बूढ़ी बहिन की तरह यही कुछ अनुभव कर रही थीं। उन्होंने बहिन को दिलासा देने के लिए गांधीजी से बहस शुरू की।"

गांधीजी ने मुस्कराते हुए पूछा—"लेकिन, तुम मेरी ओर से वकालत क्यों नहीं करतीं?"

"मैं कैसे करूं? मैं खुद भी तो आपकी बात नहीं समझती।"

"लेकिन तुम्हें तो समझना चाहिए। तुम्हें दक्षिण अफ्रीका का वह समय याद होगा, जबकि तुम मरणासन्न थीं और डाक्टर ने तुम्हें शोरबा लेने की सलाह दी थी।'

"हां, मुझे याद है।"

"अच्छा, तब तुम्हें क्या यह भी याद है कि यद्यपि मैंने तुम्हें अपने दिल के मुताबिक करने की इजाजत दे दी थी, तुमने कहा था कि मैं मर जाना पसंद करूंगी लेकिन अभक्ष्य-भक्षण नहीं करूंगी?"

"जी हां।"

"इसी तरह मैंने भी उपवास तबतक के लिए किया था, जबतक कि ठाकुरसाहब और दरबार वीरावाला पश्चात्ताप करते हुए मेरे पास आकर यह न कहें कि कृपाकर आप उपवास तोड़ दें; हम अपनी प्रतिज्ञा पूरी करेंगे। इसकी प्रतीक्षा किये बिना मैंने शंकित होकर इस खयाल से ब्रिटिश सरकार की सहायता ली कि कहीं मैं मर न जाऊं। यह पाप था। यदि मैंने पापपूर्वक न्यायाधीश का निर्णय प्राप्त किया है, तो मुझे पाप का फल त्याग देना चाहिए।"

"लेकिन ठाकुरसाहब और दरबार वीरावाला रास्ते में रुकावटें डाल रहे हैं। अगर वे ऐसा न करते तो सर मारिस का फैसला ठीक ही काम करता और सारी दिक्कतें दूर हो जातीं। ये लोग बहुत उत्पाती हैं।"

"वे आज मेरी ही भूल की वजह से उत्पात मचा रहे हैं। मैंने उन्हें खिजा दिया है। उनसे इससे अच्छे व्यवहार की आशा करने का मुझे कोई अधिकार नहीं। वे कोई रुकावट रास्ते में नहीं डाल रहे हैं। ईश्वर ही उनके हाथों से मेरे रास्ते में रुकावटें डाल रहा है। यह ईश्वर है, जिसने इस तरह मेरी आंखें खोल दीं और रास्ता दिखा दिया। जितनी जल्दी मैं इस पाप से अपने हाथ धो लूं उतना ही अच्छा। क्या तुम ऐसा नहीं सोचतीं?"

"हां," कस्तूरबा ने संकोच के साथ कहा "लेकिन उन आर्डिनेंसों, जुरमानों आदि का क्या होगा? हमने तो सब-कुछ छोड़ दिया है, लेकिन उनकी तो उसी तरह ज्यादतियां जारी हैं।"

"इससे हमें क्या? हमें उनपर पूर्ण विश्वास करके अपना कर्तव्य-पालन करना है। तुम यह क्यों नहीं देखती कि मैं अपने कर्तव्य-पालन में असफल हुआ था, अपने उपवास का फल पकने या उसे तोड़ने के लिए मैं अधीर था, इसका परमात्मा ने मुझे इस तरह दण्ड दिया है, लेकिन मैं पराजित नहीं हुआ। बहिन से कह दो कि अपनी भूल स्वीकार करना यह पराजय नहीं है, यह तो एक विजय है।"

(ह० से०, ३-६-३९)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(तेरहवां उपवास)

'सर्वोच्च अदालत से न्याय की अपील'

गांधी-वायसराय पत्र-व्यवहार

१

महात्मा गांधी का पहला पत्र
(व्यक्तिगत)

नई साल के पहले की शाम
सन् १९४२

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

मेरा यह पत्र बिलकुल निजी है । मेरे हृदय में आपके विरुद्ध जो संघर्ष चल रहा था उसको मैंने बाइबिल के आदेश के विपरीत बहुत दिनों अपने हृदय में दबाए रखा; लेकिन मेरे हृदय में आपके विरुद्ध जो भावनाएं उमड़ रही हैं उनका बोझ हटाये बिना मैं इस साल को गुजरने नहीं दूंगा । मैं समझता था कि हम दोनों मित्र थे और यह खयाल हमको अब भी अच्छा लगेगा कि हम दोनों मित्र हैं । लेकिन ९ अगस्त से अबतक जो कुछ हुआ है उसे देखकर मुझे ताज्जुब होता है आया आप अब भी मुझे अपना मित्र समझते हैं । आपकी इस गद्दी के किसी दूसरे जांनशीन के साथ शायद मेरा इतना गहरा सम्बन्ध नहीं हुआ जितना आपके साथ ।

आपके द्वारा मेरी गिरफ्तारी, उसके बाद की विज्ञप्ति, श्री चक्रवर्ती राजगोपालाचार्य को दिया गया आपका जवाब और उसके तर्क, मि० एमरी द्वारा लगाये गए मुझ पर इल्जाम और ऐसी कितनी ही दूसरी बातों की सूची मैं दे सकता हूं—जिनसे यह जाहिर होता है कि किसी न किसी समय आपको मेरी नेक नियती पर अवश्य संदेह हुआ । इस सम्बन्ध में दूसरे कांग्रेस-जनों का जिक्र तो यों ही आगया है । कांग्रेस पर जो दोष लगाये गए सब की मुख्य जड़ मैं मालूम होता हूं । अगर मैंने आपसे अपना मित्रता का नाता भंग नहीं किया है तो कोई भी सख्त कार्रवाई करने से पहले आपने मुझे क्यों नहीं बुलाया और मुझे अपने सन्देह बताकर उन बातों के बारे में अपना विश्वास पक्का क्यों नहीं कर लिया ? जिस दृष्टि से दूसरे लोग मुझको देखते हैं मैं स्वयं भी अपने आपको उसी दृष्टि से देख सकता हूं; लेकिन इस सम्बन्ध में मैं वैसा नहीं कर सका हूं। सरकार की ओर से इस सिलसिले में मेरे सम्बन्ध में जितने वक्तव्य दिये गए हैं, मैं देखता हूं कि वे सत्य से कोसों दूर हैं । मैं अब इतना नजरों से गिर गया हूं कि मुझे एक मरते हुए मित्र से भी सम्पर्क कायम नहीं करने दिया जा सका । मेरा मतलब प्रो० भंसाली से है जो चिमूर-कांड के सम्बन्ध में उपवास कर रहे हैं । यद्यपि मेरे पास अखबारों की सरकारी सेंन्सर द्वारा कटी-छंटी खबरों के सिवा कोई आधार नहीं है, फिर भी मुझसे यह आशा की जाती है कि मैं ऐसे कुछ लोगों की कथित हिंसा की निन्दा करूं जो 'कांग्रेसी' समझे जाते हैं । मुझको यह कबूल करना चाहिए कि मैं इन खबरों पर बिलकुल अविश्वास करता हूं । मैं बहुत कुछ और लिख सकता हूं, लेकिन मुझे यह अपनी दुःख की कहानी ज्यादा लम्बी नहीं करनी चाहिए । मुझे विश्वास है कि जो कुछ मैंने लिखा है उसकी विगत आप पूरी कर सकेंगे ।

आप यह जानते हैं कि मैं सन् १९१४ के अंत में जब अफ्रीका से हिन्दुस्तान वापिस आया तो मैं अपने साथ एक मिशन लेकर आया था जो मुझको सन् १९०६ में सूझा था । यह था—मानव-जीवन के सभी क्षेत्रों में हिंसा और असत्य के स्थान में अहिंसा और सत्य के आचरण का प्रचार करना। सत्याग्रह के कानून में हार की कोई गुंजायश नहीं । इस सन्देश के प्रचार के बहुत से तरीकों में से जेल एक तरीका है, लेकिन उसकी अपनी मर्यादाएं हैं । आपने मुझको एक ऐसे स्थान में कैद किया है जहां प्रत्येक उचित सुविधा और सुख मौजूद है । मैंने सुखोपभोग की दृष्टि से नहीं, बल्कि कर्तव्य की भावना से इन सुविधाओं का इस आशा से उपयोग किया है । कि जिन लोगों के हाथ में सत्ता है

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वे किसी दिन यह अनुभव करेंगेकि उन्होंने निर्दोष लोगों के साथ अन्याय किया है। मैंने छः महीने तक प्रतीक्षा करने का विचार किया था। अब यह अवधि बीत रही है और इसके साथ-साथ मेरा धीरज भी खत्म हो रहा है। जो कुछ मैं जानता हूं ऐसे परीक्षा के समय में सत्याग्रह के कानून में एक मार्ग बताया गया है। एक वाक्य में कहें तो वह है—"उपवास द्वारा शरीर की आहुति देना"। सत्याग्रह के कानून में इसको अन्तिम उपाय बताया गया है। अगर मैं इससे बच सकूं तो मैं इसका आश्रय लेना नहीं चाहता। अगर आप मुझे विश्वास करा दें कि मैंने भूल की है तो मैं इसका आश्रय नहीं लूंगा और अपनी भूल का पूरी तरह से परिमार्जन करूंगा। आप मुझको मिलने के लिए बुला सकते हैं अथवा किसी ऐसे व्यक्ति को मेरे पास भेज सकते हैं जो आपके विचारों को भली-भांति जानता हो और आपके विश्वास का हो। अगर आप कुछ करना चाहें तो और भी कई रास्ते हैं। क्या मैं जल्दी जवाब पाने की आशा करूं? मेरी कामना है कि नये साल में हम सबको शान्ति मिले।

आपका सच्चा मित्र
मो० क० गांधी

२

वायसराय का जवाब
(बिलकुल निजी)

१३ जनवरी, १९४३

प्रिय मि० गांधी,

आपके ३१ दिसम्बर के व्यक्तिगत पत्र के लिए धन्यवाद। यह पत्र मुझे अभी मिला। मैं यह पूरी तरह मानता हूं कि यह पत्र व्यक्तिगत ढंग का है और उसकी स्पष्टवादिता का मैं स्वागत करता हूं। मेरा यह जवाब उतना ही स्पष्ट होगा जितना आप इसको चाहते थे और उतना ही व्यक्तिगत होगा जितना आपका पत्र था।

मुझे आपका पत्र पाकर प्रसन्नता हुई, क्योंकि मैं इन पिछले महीनों में बहुत ज्यादा उदास रहा हूं। यह बात मैं इतने खुलेपन से कह रहा हूं जितना खुलापन हम दोनों की पिछली मित्रता को देखते हुए होना चाहिए। मेरी इस उदासी का पहला कारण कांग्रेस द्वारा अगस्त में इख्तियार की हुई नीति था। दूसरा कारण-यह था कि जब उस नीति के फलस्वरूप देश में हिंसा और अपराध बढ़े, जैसे कि बढ़ने जरूरी थे, तो आपने या कांग्रेस कार्य-समिति ने उनकी निन्दा में एक शब्द भी नहीं कहा। (मैं उन खतरों का जिक्र नहीं करता जो बाहरी हमले से हिंदुस्तान को थे)। जब आप शुरू में पूना में थे तब मुझको मालूम हुआ कि आपको अखबार नहीं दिये जाते हैं। मैंने आपकी खामोशी का सबब यही समझा। जब आपको और कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों को मनचाहे अखबार देने का इंतजाम कर दिया गया तब मैं निश्चित रूप से यह समझता था कि घटनाओं की जो खबरें उन अखबारों में हैं उनको पढ़कर आपको भी उतनी ही तकलीफ़ और परेशानी होगी जितनी हम सबको हुई। और आप बिलकुल साफ तौर पर उनकी निन्दा करने को और उसे चारों ओर सब पर जाहिर कर देने के लिए चिन्तित होंगे; लेकिन ऐसा नहीं हुआ। इससे मुझको वास्तविक निराशा हुई। मेरी यह निराशा तब और ज्यादा बढ़ जाती है जब मैं इन हत्याओं का, पुलिस अफसरों को जीवित जला देने का, रेलगाड़ियों की बर्बादी का, संपत्ति के नाश का और विद्यार्थियों की गुमराही का खयाल करता हूं जिन्होंने हिंदुस्तान की नेकनामी को और कांग्रेस पार्टी को इतना नुकसान पहुंचाया है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूं कि जिन अखबारी खबरों का जिक्र आपने किया है वे मजबूत बुनियाद रखती हैं। मैं चाहता हूं कि वे बेबुनियाद निकलतीं, क्योंकि उनकी कहानी बुरी है। मैं अच्छी तरह से जानता हूं कि कांग्रेस आंदोलन पर, कांग्रेस पार्टी पर और उन लोगों पर जो उसके पीछे चलते हैं आपकी बात का बड़ा असर है। मैं फिर एक बार बिलकुल साफ-साफ कहता हूं कि मैं चाहता हूं कि मैं यह अनुभव कर सकूं कि इस सबकी बहुत बड़ी जिम्मेदारी आप पर नहीं है। (यह दुःख की बात है कि जब कि प्राथमिक जिम्मेदारी नेताओं की है, तब दूसरों को—कानून तोड़नेवाले के रूप में या उसके शिकार बनाने वाले के रूप में—उसका नतीजा भुगतना पड़ता है।)

लेकिन अगर आपके पत्र को पढ़कर मैंने उसका

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ठीक-ठीक मतलब यह समझा है कि जो कुछ हुआ है उसको देखते हुए आप अब अपना कदम पीछे हटाना चाहते हैं और पिछली गर्मी में जो नीति इख्तियार की गई थी उससे अपने आपको अलग करना चाहते हैं, तब आप मुझको केवल इत्तिला भर दे दें। मैं इसे संबंध में तुरंत आगे विचार करूंगा; लेकिन अगर मैं आपकी मंशा नहीं समझ सका हूं तो आपको बिना विलम्ब किये यह बता देने में नहीं हिचकना चाहिए कि मैंने ऐसा किस संबंध में किया है। आप मुझको यह भी बतायें कि आप मेरे सामने क्या निश्चित तजवीजें रखना चाहते हैं। आप इन कई सालों से मुझे बहुत अच्छी तरह से जान गए हैं; इसलिए आप मेरा विश्वास करेंगे कि मुझको आपसे जो भी संदेश मिलेगा उसको मैं पूरे ध्यान से पढ़ूंगा और उस पर पूरा विचार करूंगा। मैं आपकी भावना को और आपके प्रयोजनों को गहरी चिंता के साथ समझने को उत्सुक रहूंगा।

आपका—

लिनलिथगो

३
महात्मा गांधी का उत्तर
(व्यक्तिगत)

१९ जनवरी, १९४३

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

मुझको आपका १३ जनवरी का कृपा-पत्र कल ढाई बजे सायंकाल को मिला। मैं आपसे पत्र पाने की आशा छोड़ चुका था। मेरी इस अधीरता के लिए कृपा करके मुझे क्षमा करें। आपके पत्र से मुझको यह जानकर प्रसन्नता होती है कि आपके साथ मेरी मित्रता का संबंध अभी टूटा नहीं है।

मैंने ३१ दिसंबर के पत्र में आपके प्रति नाराजी जाहिर की है। उसके जवाब में आपने भी कुछ नाराजी दिखाई है। इसका मतलब यह है कि आप मेरी गिरफ्तारी को ठीक मानते हैं और आपकी राय में मैं जिन भूलों का अपराधी हूं उनके लिए आपको दुःख है।

मुझे भय है कि आपने मेरे पत्र से सही नतीजा नहीं निकाला है। मेरे पत्र का जो मतलब निकाला उसको ध्यान में रखकर मैंने आपका पत्र फिर पढ़ा; लेकिन उससे मेरी समझ में यह नहीं आया कि आपका मतलब क्या है। मैं उपवास करना चाहता था और यदि हमारे पत्र-व्यवहार का कोई नतीजा नहीं निकला और देश पर पर जो कुछ बीत रही है जिसमें चीजों के व्यापक अकाल के कारण देश के करोड़ों व्यक्तियों के कष्ट भी शामिल हैं, और यदि यह सब मुझे एक असहाय: व्यक्ति की भांति देखने को विवश होना पड़ा, तो मैं अब भी उपवास करना चाहूंगा।

आपने मेरे पत्र का जो अर्थ समझा है अगर मैं उसको मंजूर न करूं तो आप चाहते हैं कि मैं आपके सामने कुछ निश्चित सुझाव पेश करूं। यह मैं उसी हालत कर सकता था जब आप मुझको कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों के बीच में रखते।

आपको जाहिरा यह विश्वास है कि मैंने भूल की है। अगर आप मुझको मेरी इस भूल का विश्वास करा देते तो मुझको क़िसीसे भी सलाह करने की जरूरत न पड़ती। जहांतक मेरे काम से सम्बन्ध है, मैं पूरे तौर पर और खुले रूप में अपनी उस भूल को मंजूर कर लेता और उसका यथेष्ट परिमार्जन करता; लेकिन मुझे यह विश्वास नहीं है कि मैंने कोई भूल की है। मैं नहीं जानता कि मैंने २३ सितम्बर १९४२ को भारत-सरकार के सेक्रेटरी को जो पत्र लिखा था उसको आपने देखा है या नहीं। मैंने इस पत्र में और १४ अगस्त १९४२ को आपको लिखे गए पत्र में जो कुछ कहा था उस पर मैं अब भी कायम हूं।

९ अगस्त के बाद से जो घटनाएं हुई हैं उनके लिए निस्सन्देह मुझको दुख है; लेकिन क्या मैंने उनका सारा दोष भारत-सरकार पर नहीं लगाया है? इसके अलावा मैं जिन घटनाओं पर कोई असर नहीं डाल सकता या जिन पर मेरा कोई काबू नहीं और जिनकी मेरे सामने इकतर्फा खबरें हैं उनके सम्बन्ध में मैं कोई सम्मति प्रकट नहीं कर सकता। सरकारी महकमों के बड़े अफसर आपके सामने जो खबरें पेश करते हैं आप उनको देखते ही बजाहिरा सच मानलेने के लिए बाध्य हैं, लेकिन आप मुझसे यह आशा नहीं कर सकते। ऐसी खबरें अबसे पहले अक्सर गलत साबित हो चुकी हैं। इसी कारण मैंने अपने ३१ दिसम्बर के पत्र में आपको लिखा

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

था कि आपने जिस सूचना के आधार पर अपना विश्वास कायम किया है उसकी सचाई का मुझको विश्वास करा दें। आप मुझसे जिस बयान की आशा करते हैं उसको देने में मेरे सामने यह एक खास कठिनाई है इसको शायद आप स्वीकार करेंगे।

लेकिन यह मैं पहाड़ की चोटी पर खड़ा होकर कह सकता हूं कि अहिंसा में मेरा अब भी उतना ही पक्का विश्वास है जितना पहले कभी था। आप कदाचित यह न जानते होंगे कि कांग्रेसजनों की ओर से जब कभी कोई भी हिंसा की गई तब मैंने खुले तौर पर उसकी साफ-साफ शब्दों में निन्दा की। मैंने कई बार सार्वजनिक रूप से इसका प्रायश्चित्त भी किया है। मैं इस संबंध में उदाहरण देकर आपको थका देना नहीं चाहता। केवल इतना मैं कह देना चाहता हूं कि हर ऐसे अवसर पर मैं एक स्वतन्त्र व्यक्ति था।

जैसा मैं कह चुका हूं कि इस बार सरकार को ही पीछे कदम हटाना पड़ेगा। आप अपनी सम्मति के विरुद्ध सम्मति प्रकट करने के लिए मुझे क्षमा करें। मुझको यह विश्वास है कि अगर आपने अपना हाथ दमन से रोक लिया होता और मुझसे मिलना मंजूर कर लिया होता तो उससे भलाई ही हुई होती। मैंने ८ अगस्त की रात को कहा था कि मैं आपसे मिलूंगा; लेकिन आपने मुलाकात करना मंजूर नहीं किया।

क्या यहां मैं आपको यह याद दिला सकता हूं कि भारत-सरकार ने अबसे पहले भी अपनी भूलें स्वीकार की हैं ? उसने पंजाब में अपनी भूल स्वीकार की जब जनरल डायर अपराधी साबित हुए थे। उसने कानपुर में अपनी भूल स्वीकार की जब उसने एक मस्जिद का कोना वापिस किया था। बंगाल में बंग-भंग को रद करके भी उसने अपनी भूल स्वीकार की थी। आम भीड़ों द्वारा बड़े पैमाने पर की गई हिंसा के बावजूद सरकार ने ऐसा किया था।

संक्षेप में—

(१) अगर आप यह चाहते हैं कि मैं अकेला ही इस दिशा में कार्रवाई करूं तो आप मुझको यह विश्वास करा दें कि मैंने भूल की है। तब मैं उसका यथेष्ट रूप से परिमार्जन करूंगा।

(२) अगर आप यह चाहते हैं कि मैं कांग्रेस की ओर से कोई तजवीज पेश करूं तो आपको मुझे कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों के बीच में रख देना चाहिए। मैं आपसे प्रार्थना करता हूं कि आप इस गति-अवरोध का अन्त करने का निश्चय कर लें।

अगर मेरी कोई बात साफ न हो या मैंने आपके पत्र का पूरा जवाब न दिया हो तो मेहरबानी करके जो बात छूट गई हो वह मुझे बता दें। मैं उसका सन्तोषजनक उत्तर देने का प्रयत्न करूंगा। मैं कोई बात अपने हृदय में छुपाकर नहीं रखना चाहता।

मुझको मालूम हुआ है कि आपको मेरे पत्र बम्बई की सरकार के मार्फत मिलते हैं। इसमें जरूर कुछ न कुछ समय बेकार नष्ट होता है। चूंकि इस सम्बन्ध में समय खास महत्त्व रखता है। इस बात को ध्यान में रखते हुए कदाचित् आप हिदायतें देंगे कि इस कैम्प के सुपरिंटेंडेंट मेरे पत्र आपको सीधा भज दिया करें।

आपका सच्चा मित्र,

मो० क० गांधी

४

वायसराय का जवाब

(व्यक्तिगत)

२५ जनवरी, १९४३

प्रिय मि० गांधी,

आपके १९ फरवरी के पत्र के लिए अनेक धन्यवाद। यह पत्र मुझको अभी मिला है। मुझे यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि मैंने इसको अत्यंत ध्यान पूर्वक पढ़ा है; लेकिन मुझे भय है कि मैं अब भी आपकी बात नहीं समझ पाया। मैंने अपने पहले पत्र में आपको यह बात साफ-साफ बता दी थी कि जो घटनाएं हुई हैं उनको देखते हुए और जो कुछ हुआ है उसकी मुझको जो जानकारी है उसके आधार पर इच्छा न रहते हुए मुझको कांग्रेस के आन्दोलन को और आपको हिंसा और अपराध के दुखजनक हलचलों और क्रान्तिकारी कार्यों का जिम्मेदार मानना पड़ता है, जिनके कारण अगस्त से लेकर अबतक इतना नुकसान हुआ है और हिन्दुस्तान की नेकनामी को इतना धक्का लगा है। आप इसके लिए इसलिए जिम्मेदार हैं, क्योंकि अगस्त के कांग्रेस कार्य-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

समिति के फैसले के समय आप ही उसकी ओर से अधिकार-प्राप्त और पूर्ण सत्ता-प्राप्त वक्ता थे। आपने अहिंसा के सम्बन्ध में जो कुछ कहा है उसे मैं ध्यान में रखूंगा। आपने हिंसा की जो निन्दा की है मुझको उससे प्रसन्नता है। आपने भूतकाल में अपने इस मुख्य सिद्धान्त को जो महत्त्व दिया है वह मुझसे अविदित नहीं है; लेकिन पिछले महीनों की घटनाएं और इस समय होती हुई घटनाएं भी यह बताती हैं कि कम से कम आपके अनुयायियों में से कुछने इसको पूरी तरह से नहीं निबाहा है। आप जिस आदर्श का प्रचार करते हैं उसका आचरण आपके ये अनुयायी नहीं कर सके––केवल यह बात उन लोगों के सम्बन्धियों को तसल्ली नहीं दे सकती जिनकी जानें कांग्रेस और उसके अनुयायियों के हिंसा पूर्ण कार्यों के फल-स्वरूप चली गई हैं। इससे उन लोगों को भी कोई मुआवजा नहीं मिलता जिनकी सम्पत्ति इस आन्दोलन के कारण नष्ट हो गई है या जिनको सख्त चोटें आई हैं। आपने इन सब कार्यों का दोष सरकार पर लगाया—मुझे भय है कि मैं आपके इस कथन को इसका जवाब नहीं मानता। इस सम्बन्ध में हमारे सामने कुछ सचाइयां हैं। हमें उनको ध्यान में रखकर चलना है। मैंने अपने पहले पत्र में यह बात साफ कर दी थी कि आप जो कुछ कहना चाहते हैं उसको कह डालें अथवा कोई खास सुझाव पेश करना चाहते हैं तो पेश कर दें। मैं इसके लिए चिन्तित हूं। तबतक स्थिति यह है कि इस सम्बन्ध में अपनी सफाई सरकार को नहीं पेश करनी है; बल्कि कांग्रेस को और आपको पेश करनी है।

इस स्थिति में यदि आप मुझको यह इत्तिला देने के लिए उत्सुक हों कि आप ९ अगस्त के कांग्रेस-महासमिति के प्रस्ताव से और उसके द्वारा समर्थित नीति से अलग हैं और यदि आप मुझको भविष्य के संबंध में भी उचित आश्वासन दे सकें तो यह कहने की जरूरत नहीं कि मैं इस संबंध में इससे आगे विचार करने के लिए बिलकुल तैयार हूं। असल में इस संबंध में साफ-साफ बात कहने की बहुत ज्यादा जरूरत है। इस बात को मैं ज्यादा से ज्यादा साफ शब्दों में रख दूं तो मैं जानता हूं कि आपको यह बुरा नहीं लगेगा।

मैं बंबई के गवर्नर को यह प्रबंध कर देने के लिए कह दूंगा कि वे आपके पत्रों को मुझे अपनी मार्फत भेज दिया करें। इससे उनके पहुंचने में कम देर लगेगी।

आपका—
लिनलिथगो

५

महात्मा गांधी का तीसरा पत्र

२९ जनवरी, १९४३

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

आपने मेरे १९ जनवरी के पत्र का उत्तर तुरंत दे दिया––इसके लिए मुझे आपको जरूर धन्यवाद देना चाहिए। आप कहते हैं कि आपका पत्र बिलकुल स्पष्ट है। मैं चाहता हूं कि मैं इस संबंध में आपके साथ सहमत हो सकता। इसका मुझे विश्वास है स्पष्टता से आपका मतलब यह नहीं होगा कि आप एक खास राय रखते हैं। मैंने आपसे यह प्रार्थना की है और जबतक मैं जीवित हूं तबतक आपसे यह प्रार्थना करता रहूंगा कि मुझे इस बात का विश्वास करादें कि ९ अगस्त को और उसके बाद जनता की ओर से जो हिंसा हुई (वह यद्यपि मुख्य कांग्रेस कार्य-कर्ताओं की थोक गिरफ्तारियों के बाद ही शुरू हुई) उसका कारण कांग्रेस का अगस्त का प्रस्ताव है। जिस हिंसा की खबरें प्रकाशित हुई हैं क्या सरकार की कठोर और अवाञ्छनीय कार्रवाई उसका कारण नहीं है?

आपने तो यह भी नहीं बताया है कि कांग्रेस के अगस्त के प्रस्ताव का कौनसा हिस्सा बुरा या आपत्ति-जनक है? उस प्रस्ताव का अर्थ किसी भी तरह यह नहीं है कि कांग्रेस ने अहिंसा की नीति छोड़ दी है। वह निश्चित रूप से हर तरह फासिस्टवाद के विरुद्ध है। जिन स्थितियों में समस्त देश के लोग लड़ाई में कारगर सहयोग दे सकते हैं उन स्थितियों में लड़ाई में सहयोग देने की बात भी उसमें कही गई है। क्या यह सब इस दोषारोपण का कारण है? प्रस्ताव के जिस हिस्से में सविनय कानून-भंग का जिक्र है उस पर ऐतराज उठाया जा सकता है; लेकिन केवल सत्याग्रह का खयाल तो ऐतराज का सबब नहीं हो सकता, क्योंकि 'गांधी-इर्विन समझौते' में सविनय कानून-भंग का सिद्धांत

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

व्यवहार में मान लिया गया था। फिर यह सविनय कानून-भंग भी तो मेरी और आपकी उस मुलाकात से पहले शुरू होनेवाला नहीं था जिसकी इजाजत मैं आपसे लेने वाला था।

अब उन दोषारोपणों को लीजिए जो भारत-मंत्री जैसे एक जिम्मेदार अधिकारी ने कांग्रेस पर और मुझपर किये हैं। ये इल्जाम अभी साबित नहीं हुए हैं और मेरी राय में ये साबित हो भी नहीं सकते हैं।

निस्संदेह यह मैं निर्भय होकर कह सकता हूं कि अपने बयानों से नहीं, बल्कि ठोस सबूतों से अपनी कार्रवाई का औचित्य सिद्ध करना यह सरकार का ही काम है।

लेकिन जो लोग 'कांग्रेसजन' की ख्याति पा गये हैं उनके द्वारा की गई हत्याओं की यथार्थता आप मेरे ऊपर लादते हैं। ये हत्यायें वास्तविक हैं यह मैं आपकी भांति ही साफ-साफ देखता हूं। इनके संबंध में मेरा उत्तर यह है कि सरकार ने लोगों को उत्तेजना देकर पागल बना दिया। सरकार ने उपरोक्त गिरफ्तारियों के रूप में सिंह की भांति भयावनी हिंसा शुरू कर दी। यह हिंसा इतने बड़े पैमाने पर संगठित की गई कि उसने हिंसा का 'विरोध न करो' ईसा की इस नीति को तो क्या—जान के बदले जान लेने की मूसा की नीति को भी हटा कर उसकी जगह एक जान के बदले दस हजार जानें लेने की नीति को कायम कर दिया है। हिंदुस्तान की सर्व-शक्ति-संपन्न सरकार ने जिन दमनकारी तरीकों का सहारा लिया है उनका मैं कोई दूसरा अर्थ नहीं निकाल सकता।

इसमें हिन्दुस्तान के करोड़ों लोगों की तकलीफों की बात भी शामिल कर दें जो उनको आवश्यक चीजों के भारत-व्यापी अभाव की वजह से उठानी पड़ रही हैं तो मैं यह खयाल किये बिना नहीं रह सकता कि अगर जनता की चुनी हुई असेम्बली के प्रति जवाबदेह एक न्याय्य राष्ट्रीय सरकार देश में होती तो लोगों की ये तकलीफें अगर बिलकुल मिट न गई होतीं तो बहुत कुछ कम जरूर हो गई होतीं।

इस स्थिति में यदि मुझे अपने दर्द को कम करने वाली कोई दवा नहीं मिली तो मुझको अपनी सामर्थ्य के अनुसार उपवास करना पड़ेगा जो सत्याग्रहियों के लिए एक विहित कानून है। मैं ९ फरवरी के प्रातःकाल के नाश्ते के बाद २१ दिन का उपवास शुरू कर दूंगा जो ३ मार्च को खत्म होगा। आम तौर पर मैं जब उपवास करता हूं तब मैं नमक मिला पानी पीता हूं, लेकिन आजकल पानी मेरे पेट के अनुकूल नहीं पड़ता, इसलिए मैं इस बार पानी को पीने लायक बनाने के लिए उसमें खट्टे नीबू का रस मिला कर लेना चाहता हूं। मैं आमरण अनशन करना नहीं चाहता; बल्कि इस अग्नि-परीक्षा के बाद जिन्दा रहना चाहता हूं, बशर्ते कि प्रभु की ऐसी इच्छा हो। अगर सरकार मुझे इस कष्ट से मुक्त करने के लिए आवश्यक दवा दे सके तो यह उपवास इससे पहले भी खत्म हो सकता है।

मैं पहले दो पत्रों की तरह इस पत्र पर 'व्यक्तिगत' शब्द नहीं लिख रहा हूं। वे किसी भी अर्थ में गोपनीय पत्र नहीं थे, बल्कि उनमें व्यक्तिगत रूप से प्रार्थना की गई थी।

आपका सच्चा मित्र
मो० क० गांधी

पुनश्च—भूल से यह बात लिखने से रह गई थी। सरकार ने इस खास बात को भुला दिया है कि अगस्त के प्रस्ताव में कांग्रेस ने अपने लिए कुछ भी नहीं मांगा था। उसकी सारी मांगें देश के सभी लोगों के लिए थीं। कांग्रेस इस बात के लिए सहमत थी कि सरकार कायदे आजम जिन्ना को लड़ाई के वक्त के लिए कुछ आवश्यक सर्वसम्मत शर्तों के अधीन ऐसी राष्ट्रीय सरकार बनाने के लिए कहे जो बाकायदा चुनी हुई असेम्बली के सामने जवाबदेह हो। मैं श्रीमती सरोजनी देवी के सिवा बाकी कांग्रेस कार्य-समिति के सदस्यों से अलग हूं इसलिए मैं नहीं जानता कि इस वक्त उनका खयाल क्या है; लेकिन सम्भवतः उन्होंने अभी अपना वह खयाल बदला नहीं होगा।

६
वायसराय का जवाब

३ फरवरी, १९४३

प्रिय मि० गांधी,

आपके २९ जनवरी के पत्र के लिए आपको अनेक धन्यवाद। यह मुझे अभी मिला। मैंने इसको हमेशा की

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भांति बड़ी सावधानी से और आपकी दलीलों को पूरी तरह से समझने और आपका खयाल जानने की भावना से पढ़ा; लेकिन मेरा यह खयाल नहीं बदल पाया कि पिछले पतझड़ के मौसम में देश में जो गड़बड़ी फैली उसके लिए कांग्रेस और आप जवाबदेह हैं।

मैंने अपने पिछले पत्र में कहा था कि घटनाओं की अपनी जानकारी के बाद मेरे सामने कांग्रेस के और अगस्त के कांग्रेस के फैसले के समय उसके अधिकार-प्राप्त नेता के रूप में आपको हिंसा और अपराधों के इस आन्दोलन के लिए जिम्मेदार मानने के सिवा दूसरा कोई रास्ता नहीं रह गया है। इसके जवाब में आपने यह प्रार्थना फिर दोहराई है कि मैं अपनी इस राय की सचाई के सम्बन्ध में आपको विश्वास दिलाऊं। आपके पत्रों में मुझे ऐसी कोई बात नहीं मिली, जिससे यह मालूम हो कि आप निष्पक्ष होकर ऐसी जानकारी चाहते हैं। अगर ऐसी बात न होती तो मैंने आपकी प्रार्थना तुरन्त स्वीकार कर ली होती। यद्यपि आप अपने पिछले पत्र में अखबारों में छपी हुई खबरों के आधार पर पिछले दिनों में घटित घटनाओं की जिम्मेदारी सरकार पर डालने में नहीं हिचके हैं; फिर भी आपने अपने प्रत्येक पत्र में इन खबरों पर गहरा अविश्वास जाहिर किया है। इस पिछले पत्र में ही आपने यह भी कहा है कि जिन सरकारी खबरों की सचाई पर मैं विश्वास करता हूं मैं आपसे उन्हीं खबरों की सचाई पर विश्वास करने की आशा नहीं कर सकता। इस स्थिति में यह बात साफ नहीं है कि आप मुझसे दूसरे किस तरीके से विश्वास करने की आशा या इच्छा करते हैं; लेकिन वास्तव में भारत-सरकार ने उन कारणों को कभी छुपाया नहीं है जिनके आधार पर वह कांग्रेस को और उसके नेताओं को हिंसात्मक, ध्वंसकारी और आतंकवादी कार्यों के लिए जिम्मेदार ठहराती है। ये हिंसात्मक, ध्वंसकारी और आतंकवादी कार्य ८ अगस्त के कांग्रेस के प्रस्ताव के बाद हुए जिसमें कांग्रेस ने अपनी मांगों को पूरा कराने के लिए जन-आन्दोलन की घोषणा की, आपको उस आन्दोलन का नेता नियत किया और कांग्रेस के नेताओं के अभाव में कांग्रेसजनों को जैसा वे उचित समझें वैसा करने का अधिकार दिया। जो संस्था इन शब्दों में प्रस्ताव पास करती है उसको उस प्रस्ताव के बाद की घटनाओं की जिम्मेदारी अपने ऊपर लेने से इंकार करने का कोई हक नहीं है। इस बात के सबूत हैं कि आप और आपके मित्रों को इस नीति के फल-स्वरूप हिंसा होने की आशा थी, और आप इसको दरगुजर करने के लिए भी तैयार थे। इस बात के भी सबूत हैं कि यह हिंसा कांग्रेस की पहले से सोची हुई योजना का हिस्सा थी और वह कांग्रेसी नेताओं की गिरफ्तारी से पहले ही बन चुकी थी। कांग्रेस पर जो इल्जाम लगाये गए हैं वे कैसे हैं यह गृह सदस्य ने १५ सितम्बर के अपने भाषण में असेम्बली में सार्वजनिक रूप से बता दिया है। अगर आप फिर भी इस सम्बन्ध में जानकारी चाहते हों तो मैं आपको इन्हें देखने के लिए कहूंगा। सम्भव है कि अखबारों में छपा हुआ इनका बयान नाकाफी हो, इसलिए मैं इसकी पूरी नकल आपके पास भेजता हूं। मैं केवल इतना और कह देना चाहता हूं कि उस समय जो नतीजा निकाला गया था वह बाद में मिले हुए सबूतों से सही साबित हो गया है। मेरे पास ऐसे काफी सबूत हैं जिनसे मालूम होता है कि ध्वंसात्मक कार्रवाइयां कांग्रेस महासमिति के नाम से निकाली गई हिदायतों के मुताबिक की जा रही हैं, प्रसिद्ध कांग्रेसजनों ने हिंसा और हत्या के कामों में खुलकर हिस्सा लिया है और अब भी कांग्रेस का एक छुपा हुआ संगठन काम कर रहा है जिसमें कांग्रेस कार्य-समिति के एक सदस्य की पत्नी खास हिस्सा ले रही हैं और बमों के धड़ाकों की योजनाओं में और दूसरे आंतक-वादी कामों में जिनसे सारा देश ऊब गया है वे क्रियात्मक रूप से लगी हैं। अगर हम इस सारी जानकारी पर अमल नहीं करते हैं या इसको लोगों में जाहिर नहीं कर देते हैं तो इसका सबब यह है कि इसका ठीक समय अभी आया नहीं है; लेकिन आप विश्वास रखें कि कांग्रेस पर जो आरोप हैं उनको कभी न कभी साबित करना ही होगा। तब आपको और आपके साथियों को, अगर वे दे सकें तो, दुनिया के सामने अपनी सफाई देनी होगी। अगर इस बीच आप जैसाकि आप सोचते जान पड़ते हैं, इस जिम्मेदारी से बाहर निकलने का कोई आसान तरीका तलाश करने की कोशिश करेंगे तब

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आपकी अदम मौजूदगी से फैसला आपके खिलाफ जायगा।

मुझको आपका यह बयान पढ़कर कुछ ताज्जुब हुआ कि ५ मार्च, १९३१ के दिल्ली के समझौते में जिसका जिक्र आपने 'गांधी-इर्विन पैक्ट' के नाम से किया है, सविनय कानून-भंग का सिद्धान्त साफ तौर पर मान लिया गया है। मैंने उस समझौते को फिर पढ़ा। यह समझौता इस आधार पर हुआ था कि सविनय कानून-भंग को 'अमलीतौर पर बन्द कर दिया जायगा' और 'सरकार बदले में कुछ कदम उठाएगी।' ऐसे दस्तावेज में सविनय कानून-भंग को स्वीकार करना स्वाभाविक था; लेकिन मुझको इसमें ऐसी कोई बात दिखाई नहीं देती जिससे यह मालूम होता हो कि सविनय कानून-भंग को किन्हीं भी हालतों में कानून के मुताबिक मंजूर कर लिया गया था। मैं इस बात को इससे ज्यादा साफ नहीं कह सकता कि मेरी सरकार ऐसा नहीं मानती।

यदि आपकी बात मान ली जाय तो इसका अर्थ यह होगा कि देश की सरकार, जिस पर शांति और व्यवस्था को कायम रखने की जिम्मेदारी है, उन राजद्रोहात्मक और क्रान्तिकारी आंदोलनों को बिना मुकाबला किये चलने दे जिनको आपने 'खुला विद्रोह' कहा है और हिंसा की, आने-जाने के साधनों में रुकावटें डालने की, निर्दोष लोगों पर हमले करने की और पुलिस अफसरों और दूसरे लोगों की हत्याएं करने की तैयारियों को भी बिना रुकावट डाले जारी रहने दे। इसमें संदेह नहीं है कि सरकार पर और मुझ पर आपके और कांग्रेस के नेताओं के खिलाफ वक्त से पहले सख्त कार्रवाई करने का इल्जाम लगाया जा सकता है; लेकिन मैं और मेरी सरकार आपको और कांग्रेस को उस जगह से हटने का प्रत्येक अवसर देने के लिए चिन्तित रहे हैं जहां बने रहने का आपने निश्चय कर लिया था। पिछले जून और जुलाई में दिये गए आपके वक्तव्य, कांग्रेस कार्य-समिति का १४ जुलाई का प्रस्ताव, और उसी दिन का आपका यह ऐलान कि अब बातचीत की गुंजाइश नहीं रही है और आखिर यह तो 'खुला विद्रोह' है, सबके सभी खतरनाक और ध्यान देने योग्य हैं, चाहे इसमें आपकी आखिरी बात 'करो या मरो' को न भी शामिल करें; लेकिन फिर भी धीरज के साथ—जो शायद रखना उचित न था, यह निश्चय किया गया कि और इंतजार किया जाय। अन्त में कांग्रेस महासमिति ने यह बात साफ कर दी कि अगर सरकार हिंदुस्तान के लोगों की तरफ अपनी जिम्मेदारी पूरा करना चाहती है तो अब कांग्रेस के रुख को और ज्यादा बर्दाश्त नहीं किया जा सकता।

मैं आखीर में यह कहना चाहता हूं कि आपने जो फैसला करने की मुझे इत्तिला दी है उस पर आपकी तन्दुरुस्ती और उम्र का खयाल करके मुझको कितना अफसोस होता है। मैं आशा करता हूं और प्रार्थना करता हूं कि आप अब भी समझदारी से काम लेंगे। उपवास के खतरों का खयाल करते हुए उपवास करने या न करने का फैसला आप खुद ही कर सकते हैं और उसकी और उसके नतीजों की जिम्मेदारी भी केवल आपके ऊपर ही होगी। मैं सच्चाई के साथ विश्वास करता हूं कि जो कुछ मैंने कहा है उसको ध्यान में रख कर आप अपने निश्चय पर फिर अच्छी तरह से सोचें। यदि आप ऐसा करना तय करेंगे तो मैं उसका स्वागत करूंगा। मैं स्वभावतः जान बूझकर आपको अपनी जिंदगी खतरे में डालते हुए देखना नहीं चाहता—केवल यह ही इसका कारण नहीं है; बल्कि इसका कारण यह भी है कि मैं राजनैतिक उद्देश्य से उपवास करना राजनैतिक दबाव (हिंसा) समझता हूं जो नैतिक दृष्टि से उचित नहीं हो सकता। मैंने आपके पहले लिखे हुए लेखों से यह भी जाना है कि आपका खयाल भी यही है।

आपका—
लिनलिथगो

७

महात्मा गांधी का चौथा पत्र

७ फरवरी, १९४३

प्रिय लार्ड लिनलिथगो

मेरे २९ जनवरी के पत्र के जवाब में आपने ५ फरवरी को जो लंबा पत्र लिखा है उसके लिए मुझे आपको धन्यवाद देना है। मैं आपकी आखिरी बात पर सबसे पहले विचार करूंगा। यह उस उपवास के संबंध में है जिसको मैं ९ फरवरी से शुरू करने का विचार कर रहा हूं। एक सत्याग्रही के दृष्टिकोण से आपका पत्र

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मेरे लिए उपवास का निमंत्रण है। इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस निर्णय की और उसके नतीजों की जवाबदेही मेरी अपनी होगी। लेकिन आपकी कलम से ऐसी बात सुनने के लिए मैं तैयार नहीं था। दूसरे पैरे के अखीर में आपने इस कदम को 'जिम्मेदारी से बचने का एक आसान तरीका ढूंढने की कोशिश' कहा है। आप जैसे मित्र मेरे ऊपर ऐसी तुच्छ और कायरता-पूर्ण मंशा का लाञ्छन लगा सकेंगे यह मैं खयाल भी नहीं कर सकता था। आपने इसको 'राजनैतिक दबाव (हिंसा)' भी कहा है और मेरे खिलाफ मेरे ही पिछले लेखों का हवाला दिया है। मैंने जो कुछ लिखा है मैं उस पर कायम हूं। मैं यह मानता हूं कि मेरा यह कदम उन लेखों के विरुद्ध नहीं है। मैं नहीं जानता कि आपने ये लेख स्वयं पढ़े हैं या नहीं।

मैं दावा करता हूं कि जब मैंने आपसे अपनी भूल का विश्वास कराने की बात कही तो अपनी भूल समझने के लिए अपना मस्तिष्क खुला रख कर ही कही। सरकारी खबरों में 'गहरा अविश्वास' रहते हुए भी अपनी भूल समझने के लिए मैं तैयार हूं। ये दोनों बातें आपस में बेमेल नहीं हैं।

आप कहते हैं आपके पास इस बात के सुबूत हैं कि मुझको (मैं अपने मित्रों की बात इस समय छोड़ता हूं) इस नीति के फल-स्वरूप हिंसा होने की आशा थी, मैं इसको दरगुजर करने के लिए तैयार था और जो हिंसा हुई वह कांग्रेस द्वारा नेताओं की गिरफ्तारी से बहुत पहले तैयार किये गए कार्यक्रम का एक हिस्सा थी।' मैंने ऐसा कोई सबूत नहीं देखा है जिससे इस गम्भीर आरोप का समर्थन होता हो। आपने यह मंजूर किया है कि इन सबूतों का एक हिस्सा अभी प्रकाशित होना बाकी है। आपने गृह-सदस्य के जिस भाषण की एक प्रति मुझको भेजने की कृपा की है वह तो सरकारी वकील का शुरूआती भाषण है। इसमें कांग्रेसजनों पर ऐसे इल्जाम लगाये गए हैं जिनका समर्थन नहीं हुआ है। इसमें सन्देह नहीं कि उन्होंने हिंसा के विस्फोट का सुन्दर वर्णन किया है; लेकिन उन्होंने यह तो बताया ही नहीं कि यह विस्फोट ठीक उसी समय क्यों हुआ। आपने पुरुषों और स्त्रियों को उन पर मुकदमे चलाने से पहले ही और उनकी सफाई सुनने से पहले ही सजाएं दे दीं। निस्सन्देह जब मैं आपसे वह सबूत दिखाने को कहता हूं जिसके आधार पर आप उनको अपराधी मानते हैं तो मैं कोई बुराई नहीं करता। आपने अपने पत्र में जो कुछ कहा है वह विश्वासोत्पादक नहीं है। सबूत अंगरेजी कानून के मुताबिक होने चाहिएं।

अगर कांग्रेस कार्य-समिति के एक सदस्य की स्त्री बम-विस्फोटों और दूसरे आंतकवादी कार्यों की योजनाओं में सक्रिय भाग ले रही है तो उस पर अदालत में मुकदमा चलाया जाना चाहिए और अपराध सिद्ध होने पर उसको सजा मिलनी चाहिए। जिस महिला का आपने जिक्र किया है वह उन कामों को जिनको करने का उस पर इल्जाम लगाया जाता है, ९ अगस्त की सामुहिक गिरफ्तारियों के बाद ही कर सकती थी जिसे मैंने सिंह जैसी हिंसा कहने का साहस किया है।

आप कहते हैं कि कांग्रेस के खिलाफ जो इल्जाम हैं उनको प्रकाशित करने का समय अभी नहीं आया है। क्या आपने कभी यह भी सोचा है कि ये इल्जाम किसी निष्पक्ष अदालत के सामने पेश किये जाने पर बेबुनियाद साबित हो सकते हैं? यह भी सम्भव है कि कुछ सजा पाये हुए आदमी इस अर्से में मर चुकेंगे या कुछ सबूत जिनको जीवित बचे हुए व्यक्ति इस वक्त पेश कर सकते हैं तब मिलने असम्भव हो जायंगे?

मैं इस बात को फिर दुहराता हूं कि ५ मार्च, १९३१ को सरकार की ओर से तत्कालीन वायसराय के और कांग्रेस की ओर से मेरे बीच जो समझौता हुआ था उसमें सविनय कानून-भंग का सिद्धान्त साफ तौर पर मान लिया गया था। समझौते का खयाल करने से पहले ही खास-खास कांग्रेस-जन जेलों से रिहा कर दिये गए थे। मुझे आशा है कि आपको यह बात मालूम होगी। कांग्रेस-जनों को समझौते के मुताबिक कुछ मुआवजा भी दिया गया था। सविनय कानून-भंग तभी बंद किया गया था जब सरकार ने शर्तें पूरी कर दी थीं। यह मेरी सम्मति में उन स्थितियों में सविनय कानून-भंग को कानून के मुताबिक मान लेना ही था। इसलिए आपका यह कहना कुछ अजीब मालूम होता है कि सरकार सविनय कानून-भंग किन्हीं भी हालतों में कानून के भीतर नहीं स्वीकार

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करती। आप ब्रिटेन की सरकार के रिवाज की उपेक्षा करते हैं जिसमें 'शान्ति-पूर्ण प्रतिरोध' के रूप में सविनय कानून-भंग को कानून के मुताबिक मान लिया गया है।

आपने मेरे पत्रों में एक जगह ऐसा अर्थ निकाल लिया है जो मेरे एक पत्र में किये गए इस ऐलान के खिलाफ पड़ता है जिसमें मैंने कहा है कि मैं इस समय भी विशुद्ध अहिंसावादी हूं। क्योंकि आपके जिस पत्र का मैं जवाब दे रहा हूं उसमें आपने कहा है कि "मेरा दृष्टि-कोण मान लेने का अर्थ यह होगा कि देश की अधिकार-प्राप्त सरकार, जिस पर देश में शान्ति और व्यवस्था कायम रखने की जिम्मेदारी है, उन आन्दोलनों को बिना रुकावट चलने दे जिनमें हिंसा करने की, आने और जाने के साधनों को नष्ट करने की, निर्दोष लोगों पर हमला करने की और पुलिस अफसरों और दूसरे लोगों की हत्या करने की तैयारियां शामिल हैं।" मैं आपका निश्चय ही एक विलक्षण मित्र होऊंगा यदि आपका यह विश्वास है कि मैं इन अजीब बातों को कानूनी मान लेने के लिए आपको कह सकता हूं।

आपने जो विचार और बयान मेरे बताये हैं उनका मैंने विस्तृत जवाब नहीं दिया है। ऐसे जवाब के लिए न तो यह अवसर है और न यह समय। मैंने केवल उन बातों को चुन लिया है जिनका जवाब तुरंत देने की जरूरत थी। मैंने अपने लिए जो परीक्षा चुनी है उससे बचने के लिए आपने कोई रास्ता खुला नहीं रहने दिया। मैं इसका आरम्भ ९ फरवरी को करूंगा और उतना निर्मल अन्तःकरण लेकर करूंगा जितना संभव है। आपने इसको राजनैतिक दबाव (हिंसा) कहा है; लेकिन मेरी ओर से यह सर्वोच्च अदालत के सामने न्याय की अपील है जिसे मैं आपसे प्राप्त करने में सफल नहीं हो सका हूं। अगर मैं इस अग्नि-परीक्षा से जीवित नहीं बच सका तो मैं उस न्यायाधीश के सम्मुख अपनी निर्दोषिता का पूरा विश्वास लेकर जाऊंगा। हमारी आनेवाली पीढ़ियां एक सर्वशक्तिमान सत्ता के प्रतिनिधि के रूप में आपके और अपने देश और उसके द्वारा मानवता की सेवा का प्रयत्न करनेवाले एक विनीत मानव के रूप में मेरे बीच में न्याय करेंगी।

मेरा पहला पत्र जल्दी में लिखा गया था इसलिए एक खास पैरा उसमें पीछे से जोड़ना पड़ा था। मैं अब उस पत्र की साफ-साफ नकल प्यारेलाल द्वारा टाइप की हुई भेजता हूं जिन्होंने महादेव देसाई की जगह लेली है। इसमें आपको पीछे से जोड़ा गया वह पैरा अपनी ठीक जगह पर मिलेगा।

आपका सच्चा मित्र
मो० क० गांधी

८

सरकार के गृह-विभाग के संयुक्त सेक्रेटरी का पत्र

७ फरवरी, १९४३

प्रिय मि० गांधी,

वायसराय महोदय ने भारत-सरकार को सूचित किया है कि—आप कुछ खास स्थितियों में २१ दिन का उपवास करने का विचार कर रहे हैं जिसकी सूचना आपने उन्हें दी थी। सरकार ने इस स्थिति पर विचार कर लिया है और विचार करने के बाद वह उन नतीजों पर पहुंची है, जिनका जिक्र साथ के सरकारी वक्तव्य में है। यह वक्तव्य यदि आपका इरादा कायम रहा तो उस हालत में अखबारों में प्रकाशित कर दिया जायगा।

आपको इस वक्तव्य से ज्ञात हो जायगा कि भारत-सरकार आपको उपवास करता हुआ देखकर बहुत दुखी होगी। मुझे आपको यह सूचित करने की हिदायत की गई है और साथ के वक्तव्य से भी यह जाहिर है कि अगर आपने अपना उपवास का इरादा नहीं छोड़ा तो आप उपवास कायम रहने तक जेल से छोड़ दिये जायंगे ताकि आप उसको पूरा कर सकें। आप उपवास के समय में जहां कहीं जाना चाहेंगे वहां जा सकेंगे। भारत-सरकार का विश्वास है कि आप आगाखां के महल को छोड़कर कहीं दूसरी जगह अपने रहने का इंतजाम कर लेंगे।

यदि आप इस सुविधा का फायदा किसी कारण न उठाना चाहते हों, जिस पर सरकार को दुख ही होगा, तो सरकार इस वक्तव्य में उचित हेरफेर कर देगी और उसकी एक नकल आपके पास भेज देगी; लेकिन सरकार की इच्छा के अनुसार मैं उसकी यह चिंता और आशा फिर दुहराता हूं कि जिन बातों का खयाल रखना उसने इतना जरूरी समझा है उन बातों का खयाल

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखना आप भी उतना ही जरूरी समझेंगे और इस इरादे पर अमल नहीं करेंगे। उस हालत में निस्संदेह कोई भी वक्तव्य प्रकाशित करने की आवश्यकता नहीं होगी।

आपका
आर० टाटनहम.

९

सरकार के संयुक्त सेक्रेटरी को गांधीजी का उत्तर

८ फरवरी, १९४३

प्रिय सर रिचार्ड,

मैंने बड़ी सावधानी के साथ आपका पत्र पढ़ा। मुझे दुख के साथ यह कहना पड़ता है कि वायसराय महोदय और मेरे बीच जो पत्र-व्यवहार हुआ हैं उसमें ऐसी कोई बात नहीं है जिससे मेरे लिए उपवास करने के इरादे को वापिस लेना उचित हो जाता। इस कदम को रोकने या स्थगित करने की शर्तें मैं वायसराय महोदय को लिखे गए अपने पत्रों में बता चुका हूं।

अगर मेरी सुविधा के लिए अस्थायी तौर पर मुझे रिहा कर देने की तजवीज है तो मुझको इस रिहाई की जरूरत नहीं है। एक नजरबन्दी या कैदी की हैसियत में उपवास करने में मुझे संतोष होगा। अगर यह रिहाई सरकार की सुविधा की दृष्टि से दी जा रही है तो मुझे दुख है कि मैं चाहे ऐसा करना पसंद करूं तो भी उसके अनुकूल चलने में मैं असमर्थ हूं। मैं इतना ही कह सकता हूं कि एक कैदी की हैसियत से जहांतक मनुष्य के लिए सम्भव है मैं वहां तक खुद उपवास से जितनी असुविधा उसको हो सकती है उससे ज्यादा असुविधा के कारण नहीं पैदा होने दूंगा।

मैंने स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में इस उपवास को करने का विचार नहीं किया है। अब से पहले की भांति इस समय भी ऐसी स्थितियां पैदा हो सकती हैं जिनमें मुझको स्वतंत्र व्यक्ति के रूप में उपवास करना पड़ सकता है; इसलिए अगर मुझको रिहा कर दिया गया तो मैं इस रूप में उपवास नहीं करूंगा जिसका जिक्र मैंने अपने पत्रों में किया है। मुझको स्थिति की नये सिरे से जांच करनी पड़ेगी और अपने कर्तव्य का फैसला करना होगा। मुझे झूठे बहाने करके जेल से रिहा होने की कोई इच्छा नहीं है। जो कुछ मेरे विरुद्ध कहा गया है उसके बावजूद मुझे आशा है कि मैं अपनी सत्य और अहिंसा की प्रतिज्ञा को भंग नहीं होने दूंगा क्योंकि सत्य और अहिंसा की प्रतिज्ञा ही मेरी जिंदगी को कायम रखने लायक बनाती है। चाहे आत्म-संतोष के लिए ही सही, मैं तो यही कहता हूं कि जब कभी मुझे बाहरी अंधकार आ घेरता है, जैसा कि इस समय भी है, तब अपने इस विश्वास को दुहराने से मुझको लाभ होता है।

मुझको कुछ ऐसा नहीं करना चाहिए जिससे सरकार को इस पत्र पर फैसला करने में कोई जल्दबाजी करनी पड़े। मुझको मालूम हुआ है कि आपका यह पत्र टेलीफोन पर बोल कर लिखाया गया है। सरकार को काफी वक्त देने के खयाल से अगर जरूरत होगी तो मैं अपने उपवास को १० फरवरी, बुधवार तक मुल्तवी कर दूंगा।

सरकार जो वक्तव्य प्रकाशित करना चाहती है और जिसकी एक नकल आपने मुझको भेजने की कृपा की है उसके संबंध में मुझको कोई राय नहीं देनी है; लेकिन अगर उसके संबंध में मेरे लिए राय देनी संभव होती, तो मैं यह जरूर कहता कि इससे मेरे साथ अन्याय होता है। उचित यह होगा कि सारा पत्र-व्यवहार ही प्रकाशित कर दिया जाय और लोगों को खुद फैसला करने दिया जाय।

आपका
मो० क० गांधी

१०

सरकार का जवाब

९ फरवरी, १९४३

प्रिय मि० गांधी,

मुझको कहा गया है कि मैं आपके ८ फरवरी के पत्र की पहुंच आपको भेज दूं। यह पत्र वायसराय और उनकी कार्यकारिणी के सामने पेश कर दिया गया है। सरकार को आपके इस फैसले से बहुत दुख हुआ है। उसकी स्थिति अब भी वही है। वह आपको उपवास करने के लिए उपवास कायम रहने के वक्त तक रिहा करने को तैयार है; लेकिन अगर आप इस सुविधा का फायदा उठाना नहीं चाहते और नजरबन्दी की हालत में ही उपवास करना चाहते हैं, तो आप

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऐसा केवल अपनी जिम्मेदारी पर ही करेंगे और उसकी जोखम भी खुद ही लेंगे। उस हालत में आपके अपने डाक्टर आपकी देखभाल करेंगे और उपवास के समय में सरकार से मंजूरी लेकर आपके मित्र आपसे मुलाकात भी कर सकेंगे। सरकारी वक्तव्य के मजमून में मुनासिब हेर-फेर करने के बाद वह प्रकाशित कर दिया जायगा।

आपका

आर० टाटनहम

परिशिष्ट

१

वायसराय के नाम महात्मा गांधी का पत्र

१४ अगस्त, १९४२

प्रिय लार्ड लिनलिथगो,

भारत-सरकार ने यह संकट पैदा करके भूल की है। इस कार्रवाई को ठीक बताने के लिए उसने जो प्रस्ताव पास किया है वह विकृत सत्य और असत्य से भरा हुआ है। आपने यह कार्रवाई अपने हिन्दुस्तानी 'साथियों' की मंजूरी से की है—यह एक थोथी बात है। हिन्दुस्तान में आप ऐसे साथियों की सेवाएं हमेशा ले सकते हैं। इस तरह के साथयों का सहयोग अंग्रेजों के हिन्दुस्तान से चले जाने की एक अतिरिक्त न्यायोचित दलील है, चाहे कुछ लोग और कुछ दल कुछ भी क्यों न कहें।

मैं जबतक जन-आन्दोलन को आरम्भ न करता भारत-सरकार को कम-से-कम तबतक ठहरना उचित था। मैंने सार्वजनिक रूप से यह कह दिया था कि कोई अमली कार्रवाई करने से पहले मैं आपको एक पत्र लिखने का पूरा विचार रखता हूं। मैं इस पत्र में आपसे कांग्रेस की मांग की निष्पक्ष जांच की अपील करता। यह बात आप जानते ही हैं कि कांग्रेस को अपनी मांग में जब कभी कोई कमी मालूम हुई उसने तभी उसको पूरा कर दिया; इसलिए अगर आपने मुझको अवसर दिया होता तो मैंने हर एक कठिनाई पर विचार किया होता। सरकार की कार्रवाई करने की जल्दबाजी से यह खयाल होता है कि कांग्रेस जिस हद दर्जे की सावधानी से और धीमी रफ्तार से सविनय कानून-भंग की ओर बढ़ रही थी, उससे सरकार को कांग्रेस के पक्ष में लोकमत दृढ़ होने का (जैसा कुछ हद तक इस समय होता जा रहा है) और कांग्रेस की मांग को नामंजूर करने की अपनी कार्रवाई की पोल खुल जाने का डर हो गया था। उसको मेरे शुक्र और शनिवार के उन भाषणों की सही रिपोर्ट मिलने के वक्त तक रुकना उचित था, जो मैंने कांग्रेस महासमिति में प्रस्ताव के पास हो चुकने के बाद दिये थे। आपको उनसे मालूम हो जाता कि मैं जल्दी ही कार्रवाई शुरू करनेवाला नहीं था। उनमें मैंने आन्दोलन के शुरू होने में जितने समय की देर बताई थी उतने समय का फायदा उठा कर आपको कांग्रेस की मांग को पूरा करने की प्रत्येक सम्भावना की खोज करनी थी।

सरकारी प्रस्ताव में कहा गया है—"भारत सरकार अबतक धीरज के साथ इस आशा में रुकी रही कि कांग्रेस को अब भी समझ आ सकती है। उसकी यह आशा व्यर्थ गई।" मेरे खयाल में 'समझ आने से' यह मतलब है कि कांग्रेस अपनी मांग को छोड़ दे। जो सरकार हिन्दुस्तान को स्वतंत्रता देने का वादा कर चुकी है वह कांग्रेस से अपनी हमेशा से उचित समझी गई मांग को छोड़ देने की आशा क्यों करती है? क्या यह ऐसी चुनौती है जिसके लिए मांग रखनेवाले दल से धीरज के साथ बातचीत करने की गुंजाइश नहीं रहती और जिसका मुकाबला तुरंत दमन करके ही किया जा सकता है? कांग्रेस की मांग को मान लेने से हिन्दुस्तान में अराजकता फैल जायगी—मैं यह साहसपूर्वक बताना चाहता हूं कि यह कथन मानवता पर सबसे बड़ा अविश्वास है। कुछ भी हो, कांग्रेस की मांग को बिलकुल अस्वीकार कर देने से तो देश और सरकार दोनों गड़बड़ी में पड़ गए हैं। कांग्रेस ब्रिटेन और उसके साथी देशों के उद्देश्य में हिन्दुस्तान को सम्मिलित करने की हर कोशिश कर रही थी।

सरकार के प्रस्ताव में कहा गया है—"वायसराय और उनकी कार्य कारिणी परिषद् को पिछले कुछ दिनों से यह भी पता था कि कांग्रेस गैर-कानूनी और कुछ-कुछ हिंसात्मक कार्रवाइयों की तैयारी में लगी हुई है जिसमें रेल वगैरा आने-जाने के साधनों और आम सेवा-साधनों की तोड़-फोड़ करना, हड़तालें कराना, सरकारी नौकरों से वफ़ादारी छुड़वाना और देश के बचाव में और

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

फौजी भर्ती में रुकावट डालना भी शामिल था।" इसमें वास्तविकता को बुरी तरह विकृत किया गया है। हिंसा की बात तो कभी सोची भी नहीं गई। अहिंसात्मक कार्यवाही में जो भी बातें शामिल हो सकती हैं इसका अर्थ बेईमानी-भरे और टेढ़े तरीके से ऐसा किया गया है मानो कांग्रेस हिंसात्मक कार्यवाही की तैयारी कर रही थी। कांग्रेसी क्षेत्रों में प्रत्येक बात पर खुले तौर पर विचार किया गया, क्योंकि कोई भी कार्रवाई छुपे तौर पर नहीं करनी थी। रही वफादारी छुड़वाने की बात सो अगर मैं आपको किसी ऐसे काम को छोड़ देने के लिए कहूं जिससे ब्रिटेन के लोगों को हानि पहुंच रही है तो इसमें आपकी वफादारी छुड़वाने का क्या प्रश्न है?

कांग्रेस-जनों की अनुपस्थिति में लोगों को भ्रम में डालनेवाली बातें छापने के बजाय सरकार को उस समय ही जब उसको इन तैयारियों का पता चला था, तैयारियां करनेवाले लोगों को गिरफ्तार कर लेना था। वह उचित मार्ग होता। प्रस्ताव में ऐसे इल्जाम हैं जिनको साबित नहीं किया गया है। ऐसा करने से सरकार पर खुद अन्याययुक्त कार्रवाई करने का इल्जाम लगता है।

कांग्रेस के आंदोलन का उद्देश्य लोगों में इतनी त्याग भावना पैदा करना था जितनी से सरकार का ध्यान खिंच सके। वह यह दिखाने के लिए था कि कांग्रेस के पीछे कितने लोग हैं। क्या ऐसे समय में जनता के अहिंसात्मक आंदोलन को कुचलना बुद्धिमानी की बात है।

सरकार के प्रस्ताव में आगे फिर कहा गया है—"कांग्रेस हिंदुस्तान की तरफ से बोलनेवाली संस्था नहीं है। फिर भी अपना राज्य कायम करने के लिए और अपनी डिक्टेटरशाही नीति पर आचरण करने के लिए कांग्रेस के नेताओं ने हिंदुस्तान को एक जाति बनाने के प्रयत्नों में लगातार रुकावट डाली है।" हिंदुस्तान की सबसे पुरानी राष्ट्रीय संस्था पर इस तरह का इल्जाम लगाना उसको बुरी तरह बदनाम करना है। यह भाषा एक ऐसी सरकार के मुंह से शोभा नहीं देती जिसने स्वतंत्रता प्राप्त करने के प्रत्येक राष्ट्रीय प्रयत्न को लगातार रोका है और टेढ़े-मेढ़े तरीकों से कांग्रेस को कुचलने की कोशिश की है। यह बात प्रकाशित हुए कागजों से साबित की जा सकती है।

भारत सरकार ने कांग्रेस की इस तजवीज पर विचार करने की तकलीफ नहीं की कि अगर सरकार हिंदुस्तान की स्वतन्त्रता का ऐलान करने के साथ-साथ कांग्रेस पर मजबूत अस्थायी सरकार बनाने का विश्वास नहीं कर सकती तो वह मुस्लिम लीग को निमंत्रित करे। मुस्लिम लीग जो राष्ट्रीय (मिश्रित) सरकार बनायेगी कांग्रेस उसको मंजूर कर लेगी। कांग्रेस की इस तजवीज के बावजूद उस पर 'डिक्टेटरशाही' का इल्जाम लगाना संगत नहीं है।

अब मैं सरकार की तजवीज की जांच करूं? वह यह है कि "लड़ाई खत्म होते ही हिंदुस्तान सब दलों के संयुक्त आधार पर अपने लिए अपनी स्थितियों के अनुकूल सरकार की रूप-रेखा बना सकेगा। उसको इस संबंध में खुद फैसला करने की पूरी स्वतंत्रता होगी।" क्या सरकार की इस तजवीज में कोई वास्तविकता है? सब दल अब एक-मत नहीं हैं। तब क्या लड़ाई के बाद उनका कुछ ज्यादा एक-मत होना संभव होगा? क्या दलों को इस संबंध में स्वतंत्रता मिलने से पहले ही कार्रवाई करनी होगी? जब सरकार—वे किसी के प्रतिनिधि भी हैं या नहीं—यह तय किये बिना उनका स्वागत करने के लिए तैयार होगी, जैसा उसने अबतक किया है, तब ये दल ऐसी ही तेजी से पैदा होंगे जैसे बरसात में कुकुरमुत्ते जमीन में से एक साथ फूट निकलते हैं। अगर ये दल मुंह से देश-भक्ति के गीत गाते हुए भी कांग्रेस का और उसके कार्यों का विरोध करेंगे तो सरकार की इस तजवीज में ही उसकी निष्फलता का बीज मौजूद है इसीलिए तो यह आवाज न्यायसंगत है कि पहले 'हिंदुस्तान से चले जाओ'। हिंदुस्तान में अंग्रेजों की सत्ता का अंत होते ही और हिंदुस्तान के गुलामी की हालत में से आजादी की हालत में आते ही सच्चे अर्थों में जनता की प्रतिनिधि सरकार बननी संभव हो जायगी, फिर चाहे वह अस्थायी हो या स्थायी। इस मांग के बनानेवाले को जिंदा दफन कर देने से यह वैधानिक रुकावट दूर नहीं हुई; बल्कि वह और भी ज्यादा गंभीर बन गई।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सरकार के प्रस्ताव में आगे कहा गया है—"भारत सरकार इस देश के लोगों की भावनाओं के प्रतिनिधि की हैसियत से कांग्रेस की इस बात को मंजूर नहीं कर सकती है कि हिन्दुस्तान के करोड़ों लोग जिनको अपने भविष्य का निश्चय नहीं है, कई बलिदान हुए देशों के दुखजनक उदाहरणों के सामने होते हुए भी आक्रमण-कारियों के आधीन होने के लिए तैयार हैं।" मैं करोड़ों लोगों के सम्बन्ध में जानता नहीं, किन्तु कांग्रेस के इस कथन के संबंध में मैं अपनी गवाही जरूर पेश करता हूं। सरकार इस गवाही पर विश्वास करे या न करे, यह उसकी मर्जी है। कोई भी साम्राज्यवादी शक्ति यह सुनना नहीं चाहती कि वह खतरे में है। चूंकि कांग्रेस ब्रिटेन को इस दुर्भाग्य से बचाना चाहती है जिसकी शिकार इतनी साम्राज्यवादी शक्तियां हो चुकी हैं, इसलिए वह ब्रिटेन को हिंदुस्तान को स्वतन्त्र घोषित करके अपने साम्राज्यवाद का त्याग कर देने के लिए कहती है। कांग्रेस मित्रतापूर्ण भावना से ही आन्दोलन शुरू करने जा रही थी। कांग्रेस साम्राज्यवाद का अन्त करना चाहती है। यह हिन्दुस्तान के साथ-साथ ब्रिटेन के लोगों और सारी मानवता के लिए समानरूप से हितकर है। चाहे दूसरे लोग दूसरी बात कहते रहें; लेकिन मैं तो कहता हूं कि कांग्रेस के अपने कोई स्वार्थ नहीं हैं—हिन्दुस्तान के और दुनिया के स्वार्थ ही उसके स्वार्थ हैं।

प्रस्ताव का यह अन्तिम अंश मनोरंजक है—"लेकिन हिन्दुस्तान के बचाव की, हिन्दुस्तान की लड़ाई जारी रखने की शक्ति कायम रखने की, हिन्दुस्तान के हितों की रक्षा करने की और बिना किसी भय या पक्षपात के हिन्दुस्तान के लोगों में सन्तुलन बनाए रखने की जिम्मेदारी हमारी है।" इस संबंध में मैं तो इतना ही कह सकता हूं कि मलाया, सिंगापुर और बरमा में जो कुछ अनुभव हुआ उसके बाद यह बात कहना तो सत्य का उपहास करना है। जिन दलों को सरकार ने खुद ही पैदा किया है उनमें संतुलन कायम रखने का दावा करते देखकर दुख होता है।

एक बात और है। जिस उद्देश्य का ऐलान किया गया है वह हमारा और भारत-सरकार दोनों का संयुक्त उद्देश्य है। इसीको स्थूल भाषा में कहें तो कहना चाहिए कि चीन और रूस की स्वतन्त्रता की रक्षा करनी है। भारत-सरकार का खयाल है कि इस उद्देश्य की प्राप्ति के लिए हिन्दुस्तान की स्वतन्त्रता जरूरी नहीं है; लेकिन मेरा खयाल इसके बिलकुल विपरीत है। मैंने पंडित जवाहरलाल नेहरू को इस सम्बन्ध में अपना पैमाना बना रखा है। चूंकि चीन और रूस से उनका व्यक्तिगत रूप से भी सम्बन्ध है, इसलिए उनके भावीसर्वनाश के दुःख को वह मेरी बनिस्बत बहुत ज्यादा अनुभव करते हैं और—यदि मुझे कहने दें तो—जितना आप अनुभव कर सकते हैं। उस दुख के सामने वह साम्राज्यवाद से अपना पुराना विरोध भी भूल गए। वह नाजीवाद और फासिस्टवाद की सफलता से मुझसे भी ज्यादा डरते हैं। मैंने उनसे इस सम्बन्ध में लगातार बातें की हैं। वह जिस उत्साह से मेरी उक्ति के विरुद्ध लड़े उसे कहने के लिए मेरे पास शब्द नहीं। लेकिन चूंकि मेरी दलीलों में तथ्य था, इसलिए वह झुक गए। ऐसा उन्होंने तभी किया जब उन्होंने साफ-साफ यह देख लिया कि हिन्दुस्तान की स्वतन्त्रता के बिना चीन और रूस की स्वतंत्रता भी भारी खतरे में है। इसमें सन्देह नहीं है कि आपने अपने एक ऐसे शक्तिमान मित्र और साथी को कैद करके भूल की है। अगर एक उद्देश्य होते हुए भी सरकार ने कांग्रेस की मांग का उत्तर तीव्र दमन के रूप में दिया है तो मेरे यह नतीजा निकालने पर आपको आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि ब्रिटिश सरकार साथी देशों के उद्देश्य की अपेक्षा हिन्दुस्तान पर अपना अधिकार बनाए रखना ज्यादा महत्त्वपूर्ण समझती है। उसने इस बात को जाहिर नहीं किया है; लेकिन यह उसकी साम्राज्यवादी नीति का एक मुख्य अंग है। उसने इस इरादे की वजह से कांग्रेस की मांग को नामंजूर कर दिया और दमन शुरू कर दिया। यह हत्याकांड जो इतिहास में इतने बड़े पैमाने पर कभी नहीं हुआ, दम घोंटनेवाला है; लेकिन इस हत्याकांड के साथ सत्य की जो हत्या हो रही है, उससे कांग्रेस की स्थिति और भी मजबूत होती है। सत्य की इस हत्या के उदाहरणों से सरकारी प्रस्ताव भरा हुआ है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

इस लंबे पत्र को मैं दुख के साथ भेज रहा हूं। लेकिन चाहे मैं आपकी कार्रवाई को कितना ही नापसंद क्यों न करूं, मैं आपका वैसा ही मित्र हूं जैसा पहले था। मैं अब आपसे भारत-सरकार की सारी नीति पर फिर विचार करने की अपील करता हूं। जो अंग्रेज लोगों का एक सच्चा मित्र होने का दावा करता है उसकी प्रार्थना की उपेक्षा न कीजिए। ईश्वर आपका मार्ग-दर्शन करे।

आपका

मो० क० गांधी

२

वायसराय का उत्तर

२२ अगस्त, १९४२

प्रिय मि० गांधी,

मैं १४ अगस्त के पत्र के लिए आपको बहुत धन्यवाद देता हूं। यह मुझे एक या दो दिन पहले ही मिला है।

यह कहने की जरूरत नहीं है कि आपने अपने पत्र में जो कुछ लिखा है उसको मैंने बड़े ध्यान के साथ पढ़ा है और आपके विचारों पर पूरी तरह विचार किया है; लेकिन अन्त में मैं इस परिणाम पर पहुंचा हूं कि वायसराय और उसकी कार्यकारिणी कौंसिल के प्रस्ताव की जो आलोचना आपने की है उसे और सरकारी नीति पर फिर से विचार करने की आपकी प्रार्थना को स्वीकार करना मेरे लिए संभव नहीं है।

आपका

लिनलिथगो

३

महात्मा गांधी का भारत-सरकार के सेक्रेटरी को पत्र

२३ सितम्बर, १९४२

महोदय,

कांग्रेस के साथ व्यवहार करने में सरकार जिस नीति पर आचरण कर रही है उस पर वायसराय की कौंसिल के हिन्दुस्तानी सदस्यों की और मौजूदा सरकार के दूसरे साथियों की मंजूरी के जो गीत गाये जा रहे हैं उनके बावजूद मैं यह कहने का साहस करता हूं कि अगर सरकार ने उस पत्र का, जिसको मैंने वायसराय को भेजने का विचार किया था, और उसके परिणाम का इंतजार कर लिया होता, तो देश पर कोई भी मुसीबत न आई होती। जिस बर्बादी की खबरें आई हैं यह बिलकुल निश्चित है कि वह नहीं हुई होती।

मेरा दावा है कि कांग्रेस की नीति विरोधी कथनों के बावजूद अभीतक असंदिग्ध रूप से अहिंसात्मक है। यह प्रतीत होता है कि नेताओं की सामूहिक गिरफ्तारियों से लोग क्रोध से पागल हो गए और उनको अपने ऊपर काबू नहीं रहा। मैं यह अनुभव करता हूं कि जो बर्बादी हुई उसकी जिम्मेदार कांग्रेस नहीं, सरकार है। सरकार के सामने ठीक रास्ता मुझको यही मालूम होता है कि वह कांग्रेस के नेताओं को छोड़ दे, सब दमनकारी कानूनों को वापिस ले ले और समझौते के उपाय खोजे। इसमें संदेह नहीं है कि सरकार के पास हिंसा की किसी भी खुली कार्रवाई को दबाने के काफी साधन मौजूद हैं। दमन से तो केवल असंतोष और रोष ही उत्पन्न होता है।

चूंकि मुझको अखबार लेने की इजाजत मिल गई है; इसलिए देश की दुखजनक घटनाओं की मुझ पर जो प्रतिक्रिया हुई है उसको सरकार तक पहुंचाना मैं अपना कर्तव्य समझता हू। अगर सरकार समझती हो कि कैदी की हैसियत से मुझको ऐसे पत्र लिखने का अधिकार नहीं है तो उसे मुझको यह बता देना चाहिए। यह भूल मुझसे फिर न होगी।

आपका—

मो० क० गांधी

नोट—इस पत्र की सरकार द्वारा बाकायदा पहुंच दी गई

★ ★ ★

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

चमत्कार !

(डॉ० विधानचंद्र रॉय)

[महात्मा गांधी के २१ दिन के पिछले उपवास की समाप्ति पर ७ मार्च १९४३ को कलकत्ता विश्वविद्यालय की एक सार्वजनिक सभा में उपवास के सम्बन्ध में अपना अनुभव बताते हुए डा० रॉय ने निम्न लिखित भाषण दिया—]

"गांधीजी का यह सम्पूर्ण उपवास एक धर्म-कृत्य था। इसको गांधीजी ने आरंभ से अन्ततक धर्म-कृत्य समझा। उन्होंने पहले सरकार को अपने उपवास के निश्चय की सूचना दी। उन्होंने उसको 'शक्ति के अनुसार उपवास' कहा। उनकी इच्छा प्राणत्याग करने की नहीं थी। सन् १९३२ में उन्होंने 'आमरण अनशन' शब्दों का प्रयोग किया था। उसका विपरीत अर्थ प्रकट करने के लिए उन्होंने 'शक्ति के अनुसार उपवास' शब्दों का प्रयोग किया। मुझे यह कहने का अधिकार है कि गांधीजी २१ दिन का उपवास करके तप-साधन करना चाहते थे।

"मैं उपवास के कारण बताना नहीं चाहता। मेरा उद्देश्य यह बताना भी नहीं है कि जब गांधीजी के जीवन के खतरे के समय अधिकारियों ने उनको मुक्त कर देने की संसार की आवाज को सुनने से इंकार कर दिया तब हम सब लोग क्या अनुभव करते थे। मैं यह भी कहना नहीं चाहता कि भविष्य में महात्माजी कौन-सा मार्ग ग्रहण करेंगे। मैं तो केवल एक महान भक्त की तपस्या के संबंध में अपने अनुभव बताना चाहता हूं।

"अपने उपवास के आरंभ में गांधीजी ने कहा था कि वह पानी के साथ खट्टे नीबू का रस लेंगे जिससे पानी पिया जा सके। इसमें गांधीजी का दृष्टिकोण यह था, और वैसा ही उन्होंने किया भी, कि उपवास के दिनों में शरीर में जितना भी अनावश्यक तत्व उत्पन्न हो उस को शरीर से बाहर निकलने का पूरा अवसर दिया जाय। उन्होंने यह भी कहा था कि यदि उन्हें किसी समय ऐसा अनुभव हुआ कि वह पानी नहीं पी सकते हैं, जैसा २१ फरवरी को हुआ जब उनको पानी को देखना भी सहन नहीं होता था, तो वह खट्टे नीबू का डेढ़ छटांक रस ढाई पाव या तीन पाव पानी के साथ मिलाकर लेने के लिए तैयार हैं। वह २१ तारीख तक खट्टे नीबू के साथ अथवा थोड़े नमक अथवा सोडे के साथ पानी लेते रहे थे।

"गांधीजी ने अपना उपवास प्रभु की प्रार्थना के साथ आरम्भ किया था और उपवास-काल में अनन्त प्रभु के साथ उनका सम्पर्क रहा। यदि उपवास-काल में अथवा रात में, जब डाक्टर और परिचारिकाएं उनकी सेवा में व्यस्त थीं, आपने गांधीजी को देखा होता तो आपको तुरंत यह भान हुआ होता कि उनका महान प्रभु के साथ संबंध है। उन्होंने उपवास की समाप्ति पर मुझे कहा था—"मैं नहीं जानता, उस प्रभु ने इस अवसर पर मुझे क्यों जीवित रख लिया है। सम्भव है वह मुझसे दूसरे कार्य पूरे कराना चाहता है।"

"जब २१ दिन व्यतीत हो गए तो उन्होंने ९ बजे प्रातःकाल उस सर्वशक्तिमान प्रभु की प्रार्थना की और अपने पास उपस्थित अन्य लोगों को भी उसमें सम्मिलित होने के लिए कहा। मैं वहां उपस्थित था। मुझे प्रार्थना के आरंभ में कुछ वाक्य पढ़ने का आदेश मिला। प्रथम गान जो गाया गया वह स्व० श्री रवीन्द्रनाथ ठाकुर का 'आनन्द मंगलम्' गान था। उसको गाने के लिए मैं और श्रीमती सरोजनी नायडू दो ही बंगाली वहां थे। मैंने गीतांजलि से श्री रवीन्द्रनाथ ठाकुर की एक कविता भी पढ़ी।

"वह तो एक चमत्कार था। उपवास के इस समस्त समय में, उनका प्रतिक्षण मृत्यु से संघर्ष, उनकी सफलता पूर्वक उपवास के समाप्त होने की धीरज के साथ प्रतीक्षा—यह सब अपनी आंखों से देखना गौरव की बात थी। ऐसा प्रतीत होता था मानो कोई यज्ञ हो रहा हो, अथवा कोई भक्त भगवान से प्रार्थना कर रहा हो। उपवास की अवधि समाप्त होनेपर गांधीजी ने अपनी आंखें बंद करलीं और तकिये पर झुक गये। वह यह अनुभव कर रहे थे कि सर्वशक्तिमान प्रभु उनके हृदय के समीप हैं। इसके पश्चात् उन्होंने अपना उपवास खोल दिया।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"प्रभु ने देश के कार्य के लिए गांधीजी के जीवन की रक्षा कर ली है। हम डॉक्टर नहीं जानते हैं कि उनके जीवन की रक्षा करने के लिए क्या शक्तियां काम कर रही थीं। डाक्टरों ने तो एक दिन यह वक्तव्य दे दिया था कि यदि उनका उपवास तुरंत भंग नहीं करवाया गया तो उनके जीवन की रक्षा असम्भव हो सकती है। वे वास्तव में यही अनुभव करते थे और उस दिन दोपहर को, सायंकाल को, रात में और प्रातःकाल प्रतिक्षण उनको अशुभ के घटित होने की आशंका लगी रही। किन्तु लहर बदल गई। प्रभु इच्छा यह नहीं थी। प्रभु गांधीजी को हमारे हितार्थ बहुत वर्षों तक जीवित रक्खे, यह उस से हमारी प्रार्थना है।"

बापू के दो पत्र

(१)

तुम्हारा पत्र मिला।..........मैं अपने बतलाये हुए इलाज पर स्थिर हूं। डाक्टर का बतलाया हुआ इलाज जी चाहे तो बाद को करती रहना पर कम से कम सात दिन का उपवास पहले कर डालो। उपवास से डरने की जरूरत नहीं है। सात दिनों के उपवास में तुम अपना बहुत सा काम करती रहोगी। अपने जीवन में पहला जो अधिक दिनों का उपवास मैंने किया उसमें एक दिन भी काम नहीं छोड़ा और इसकी वजह से कोई हानि भी नहीं हुई। वह उपवास सात दिनों का था। उस समय बदन में थोड़ी बहुत चरबी भी थी। जिनके बदन में चरबी जमा नहीं होती उन्हींको उपवास में पड़े रहना पड़ता है। दो दिनों बाद तो तुम्हें ज्यादा ताकत जान पड़ने लगेगी। यह जरूर है कि पहले दो दिनों भुखारू (झूठी भूख) सतावेगी; पर बाद को भूख जाती रहती है और अन्त में रक्तशुद्ध होने पर ही भूख लौटती है। उपवास काल में एनिमा (पिचकारी) से पेट साफ रखना चाहिए। एनिमा लेकर अर्ध सर्वांगासन करने से पानी आंत में कुछ ऊपर तक पहुंच जाता है। पर तुम इसे न जानती हो तो जाने दो। उपवास काल में नमक और सोडा डालकर पानी खूब पीना चाहिए। पावभर (२० तोला) पानी में पांच ग्रेन नमक और दस ग्रेन सोडा डालना चाहिए ऐसे आठ प्याले आसानी से पीये जा सकते हैं, धूप का सेवन करना चाहिए।.........कोई संकोच न रखकर इतना करने की मेरी राय है। आवश्यक हो तो डॉक्टर को बतला देना। वह भी इस इलाज को पसंद करेंगे। अनेक डॉक्टर अब उपवास के चमत्कार के कायल हो चले हैं।

ता० १५-११-३० बापू के आशीर्वाद।

(२)

"तुम्हारा पत्र पाकर मुझे बड़ी खुशी हुई। आज तुम्हारा उपवास टूटे दो दिन हो गये। यह पत्र तुम्हारे हाथ में पड़ने तक तुम्हें उपवास की याद भी जाती रहेगी और शरीर में नई जान जान पड़ती होगी। यदि ऐसा न हुआ तो मैं उस उपवास को अधूरा कहूंगा। अपने उपवास का ब्यौरेवार परिणाम तो मुझे लिखोगी ही। तुम्हारा अनुभव अन्यों के लिए उपयोगी होना चाहिए। उपवास कैसे तोड़ना चाहिए यह तो तुम जानती ही हो। उपवास के बाद भूख जोरों की लगती है; लेकिन उतना खाना नहीं चाहिए। दूध दही धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। अंट संट चीजें नहीं खानी चाहिए। रसीले फल खाने में कंजूसी नहीं करनी चाहिए शरीर निरोगी होना चाहिए। उपवासकाल में काम तुम बराबर कर सकी हो इसमें मुझे कोई ताज्जुब नहीं है। मैंने बहुतों के केस में यह देखा है। मेरा अपना अनुभव तो इस मामले में है ही। जिसके शरीर में अनेक रोग हैं उसे तो उपवास में अधिक शक्ति प्रतीत होती है। तेज तो अधिक आता ही है।

....

नींद पूरी लेना। आहार की अपेक्षा मनुष्य को नींद की ज्यादा जरूरत है। आहार का उपवास फायदेमंद है पर निद्रा का उपवास शरीर को खिन्न कर देता है। दिमाग में गड़बड़ पैदा कर देता है और मनुष्य को अस्वस्थ कर डालता है। इसलिए नींद की ओर से बेपरवाह मत रहो—रात को नौ से सवेरे चार बजे तक गहरी नींद सो लो तो फिर मुझे कुछ शिकायत नहीं है।

ता० ३०-११-३० "बापू के आशीर्वाद

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी के उपवास में उपचार-व्यवस्था

(डा० दिनशाह के मेहता)

[डा० दिनशाह के० मेहता भारत के प्रमुख प्राकृतिक चिकित्सक हैं। अभी-अभी 'असोसियेशन आफ नेचुरोपैथ्स आफ इगलैंड' ने अपनी सबसे बड़ी उपाधि 'मास्टर आफ नेचुरलथिरॅपी' इन्हें सम्मान स्वरूप प्रदान की है। डा० मेहताको गांधीजी के कई उपवासों में परिचर्या का भी सौभाग्य प्राप्त हुआ है। इस बार भी आप गांधीजी के उपवास के आठवें दिन से लेकर उपवास खतम होने के बाद अठारहवें दिन तक उनकी सेवा में लगे रहे। तत्सम्बधी अनुभव एव शक्ति के अनुसार परिचर्या करने के बारे में कुछ ज्ञातव्य बातें इस लेख में आपने लिखी हैं, जो आशा है पाठकों के लाभ की होंगी।--स०]

एक औसत आदमी के जिसके शरीर का वजन और शक्ति काफी हो और कोई पुरानी बीमारी न लगी हो, उपवास करते समय जिन उपचारों की आवश्यकता हुआ करती है, वे क्यों और किस लिए जरूरी हैं, इसे समझने के लिए जीवन-विज्ञान के उन मूल नियमों को जान लेना होगा जो उपवास-काल में शरीर के भीतर के कल-पुर्जे चलाया करते हैं।

शरीर को जब पोषण या खूराक मिलना बंद हो जाता है तब उसकी गरमी बनी रहे और भीतरी अवयवों तथा उनकी क्रियाएं जिन्हें शरीर के पूर्ण विश्राम के समय भी अपना काम करना पड़ता है, चलती रहें, इसके लिए जिस 'इंधन' की आवश्यकता होती है उसके मिलने के ये तीन रास्ते हैं—(१) रक्त में इंधन के काम आ सकने वाला कितना आहार-सत्व मौजूद है; (२) शरीर में संचित चरबी; और (३) दूसरे तन्तु जैसे मांस-तन्तु और नाड़ी-मण्डल (नर्वस सिस्टम) तथा हृदय-आदि प्रधान अंगों के तन्तु। रक्त का इंधन-द्रव्य समाप्त हो जाने के बाद चर्बी के बिन्दु या जर्रे तोड़कर काम में लाये जाते हैं। जब उससे भी पूरा नहीं पड़ता, जैसा कि महात्माजी के विषय में हुआ था, तो तीसरे साधन नाड़ी-मण्डल और जीवन-क्रिया के आधारभूत अंगों, दिल, गुर्दे आदि के तन्तु खर्च किये जाते हैं।

कोयले के ठीक तरह से जलाने के लिए थोड़ी सी हवा की ज़रूरत होती है। वैसे ही चरबी या चिकनाई के तंतुओं के ठीक तौर से जल सकने के लिए थोड़ी सी 'रक्त शर्करा' की आवश्यकता हुआ करती है। इसके अभाव-में उसके जलाने की क्रिया (Combustion) ठीक तौर से नहीं हो पाती, और उससे एसिटोन-द्रव्यों (Acitone bodies) और चिकनाई वाले तेजाबों के रूप में कुछ 'कचरे' (बाईप्राडक्ट) निकल आते हैं। ये चीजें जब रक्त में अधिक मात्रा में इकट्ठी हो जाती हैं तो 'एसिडोसिस' (Acidosis) अर्थात् खून में खटास बढ़ जाने का विकार उत्पन्न हो जाता है। इस विकार के कुछ लक्षण हैं—मतली होना, कै आना, शरीर में पानी की कमी हो जाना और तंद्रा। यह शिकायत पैदा हो जाने पर उपवास करनेवाला पानी पी नहीं सकता और वमन आदि के द्वारा शरीर में रहा-सहा पानी भी निकलता जाता है। इससे उसका वजन एक पौंड रोजाना के औसत से अधिक घटने लगता है अब अगर देह में कुछ अधिक समय तक और किसी शक्ल में पानी न पहुंचाया जा सके तो खून गाढ़ा हो जाता है और उसमें आंठियां पड़ जाती हैं। ये आंठियां यदि रक्त-प्रवाह के साथ दिल-गुर्दे आदि अंगों तक पहुंच गयीं तो उनकी क्रिया बिलकुल बंद न हो गई तो सुस्त तो हो ही जायगी। हृदय को रक्त पहुंचाने वाली महाशिरा में ऐसी एक आंठी भी पहुंच जाय तो हृदय की क्रिया बंद हो जायगी और जीवन का दिया उसी क्षण में बुझ जायगा। दिमाग को खून पहुंचाने वाली किसी सूक्ष्म नाड़ी में वह पहुंच जाय तो पक्षाघात की अवस्था उत्पन्न कर देगी। उपवास-काल में खासकर जब उसमें पानी के सिवा और कुछ न लिया जाय, खून के खट्टे हो जाने की शिकायत पैदा हो जाना साधारण बात है। पर कुछ लोगों की प्रकृति इसके लिए दूसरों से कुछ अधिक अनुकूल होती है और महात्मा-जी भी उन्हींमें हैं। ऐसे लोगों में रोग-सूचक लक्षण स्पष्ट

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दिखाई देने लगते हैं, पर दूसरों में ऐसा नहीं होता, क्योंकि रक्त में अम्लता हो पैदा जाने पर भी उनकी प्रकृति उसका प्रतीकार कर लेती है।

जीवन-क्रिया के आधारभूत अंगों के तन्तु भी इसी तरह ठीक से न जलें तो उनसे भी तो प्रोटीन के कुछ विकार 'कचरे' (Waste-praoduct) निकल आते हैं, जैसे 'जान्थ प्रोटीन (Xanth proteen) और मूत्राम्ल (यूरिक एसिड) से पैदा होनेवाले दूसरे यौगिक और सफाई का काम करनेवाले अंग, खासकर गुर्दे इस कचरे को बाहर न निकाल सकें तो ये भी खून में पहुंच जायेंगे और 'यूरीमिया' की व्याधि बुला लेंगे। इस बीमारी में वह मल जो आमतौर से मूत्र के द्वारा बाहर निकल जाता है, रक्त में मिलकर उसे जहरीला बना देता है। यूरीमिया उपवास-काल में पैदा होनेवाली कोई आम शिकायत नहीं है, पर जिनके गुर्दे किसी कारण अपना काम ठीक तौर से नहीं करते और इस तरह मल को पूरे तौर से बाहर नहीं निकाल-पाते उनमें पैदा हो जाती है।

इन दोनों शिकायतों के सिवा उपवास करनेवाले को अगर कोई 'दिनी' (क्रानिक) बीमारी हो, खासकर अगर उसका कारण किसी प्रकार के मल या विकार का इकट्ठा हो जाना हो, तो उसके उभर आने, तेज, (एक्यूट) रोग की अवस्था में आ जाने की संभावना भी रहती है।

ये सिद्धान्त की बातें हैं। उपचार का रूप क्या होगा यह उपवासी की उस समय की अवस्था पर अवलंबित होगा। खासकर अगर उसका वजन और ताकत स्वस्थ की दशा से कम है और पेट, दिल, गुर्दे आदि किसी मुख्य अंग में कोई खराबी हुई तो उसका भी खयाल करना होगा।

इसलिए अगर हम उपवास करने वाले के जीवन के मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं का—जिसके अस्तित्व पर प्रस्तुत लेखक को पूरा विश्वास है—विचार न करें तो भी उपवास को वैज्ञानिक ढंग से चलाने के लिए ऐसा इलाज बहुत जरूरी होता है जिससे विकार-जनक कचरे को बाहर निकालने की क्रिया, उसकी शारीरिक आवश्यकता के अनुसार तेज हो जाय।

इस मतलब से कुछ ऐसे उपचार किये जाते हैं जिनसे देह की गंदगी बाहर निकालने वाले चारों अंगों, आंतों, गुर्दे, त्वचा और फेफड़े में से किसी एक या कुछ की क्रिया अच्छी तरह होने लगे। ये उपचार हैं—आंतों की मल-विसर्जन क्रिया को तेज करने के लिए एनिमा देना और आंतों की धुलाई; गुर्दे की क्रिया बढ़ाने के के लिए मुख या गुदा के मार्ग से अथवा पिचकारी (इंजेक्शन) के जरिये पानी भीतर पहुंचाना, त्वचा की यानी पसीने की राह मल बाहर निकालने की क्रिया को तेज करने के लिए स्वेद-स्नान या गरम कपड़े की पट्टी जैसे उपचार; उपवास करने वाले को खुली हवा में रखना, पर उसका तापमान घटे बढ़े नहीं, इसका ध्यान रखना, आदि। अंतिम उपाय से शरीर को यथेष्ट आक्सि-जन भी मिल जाता है और उसकी गरमी भी अधिक नहीं घटती।

मल निकालने की क्रिया में सहायता देने वाले उपचारों के अतिरिक्त देह के भिन्न-भिन्न अंगों में रक्त-संचार की क्रिया बढ़ाने के उपाय करना भी जरूरी होता है, क्योंकि उपवास-काल में इसकी गति भी मंद हो जाती है, इसलिए इसी प्रकार के उपचार करने होते हैं; जैसे तरह-तरह की मालिशें, गीले तौलिये आदि से बदन रगड़कर पोंछ देना, टब में गरम पानी से स्नान, कपड़े की पट्टी बांधना, फुहारे के नीचे बैठकर नहाना, मेहन स्नान (सिट्ज बाथ) आदि। इनकी व्यवस्था उपवास करनेवाले की आवश्यकता और अवस्था देखकर की जाती है।

उपवास तोड़ने के बाद

उपवास तोड़ने के बाद की व्यवस्था उपवासकाल के उपचार की अपेक्षा, चिकित्सा-शास्त्र की दृष्टि से, अधिक महत्व की वस्तु है। अनुभव से पाया गया है कि उपवास-काल में जितना वजन घटता और जितनी शक्ति नष्ट होती है उसकी पूर्ति में कम से कम उसके दूने दिन लग जाते हैं और वह भी तब जब उपवास करने वाला जवान हो और स्वास्थ्य भी औसत दरजे का हो। जिनका स्वास्थ्य औसत के नीचे है, जो दुबले

[शेष पृष्ठ ३९८ पर]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास

(श्री० कन्हैयालाल माणेकलाल मुंशी)

यदि जन-हित के लिए समय, स्फूर्ति और धन का व्यय कर्तव्य है, यदि अपने देश के शत्रु से लड़ने या उसको चकमा देने के लिए अपनी स्फूर्ति या बुद्धि से काम लेना प्रशंसनीय है, यदि खाकी वर्दी पहनना और उनको गोली से मारने का प्रयत्न करना, जिनको आपका कमांडर आपके देश का शत्रु कहता है, और बदले में गोली खाना प्रशंसनीय वीरता है, यदि उस जाति के निर्दोष मनुष्यों, स्त्रियों और बच्चों के विनाश के लिए जिनको आपका नेता शत्रु बतलाता है, मशीनों का आविष्कार बुद्धि का उचित प्रयोग है; यदि, जैसा यूरोप में होता है, एक स्त्री का अपने देश के लिए जासूस बनना और अपनी इज्जत की बलि दे देना कर्तव्य और अभिमान की बात है, यदि जापान की तरह अपने सम्राट के लिए आत्मघात करना, यदि प्राचीन भारत की तरह सतीत्व-रक्षा के लिए जौहर करना या प्राचीन रोम की तरह क्राइस्ट के नाम पर शेरों का सामना करना वीरता से शहीद होने की पराकाष्ठा है - तो क्यों नहीं उपवास को भी, जिसमें स्वेच्छापूर्वक शरीर, दिमाग और जिन्दगी का भी उस हित के लिए बलिदान कर दिया जाता है जिससे मनुष्य प्रेम करता है, हर तरह की प्रशंसा और आदर के योग्य बलिदान का उच्चतम प्रकार माना जाय ?

[पृष्ठ ३९७ का शेष)

और कमजोर हैं उन्हें सम्हलने में कुछ अधिक दिन लग जाते हैं। उपवास का क्रम अगर ठीक तौर से चल रहा हो, कोई उपद्रव न पैदा हो गया हो, तो वजन रोज एक पौंड के हिसाब से घटता है और उपवास तोड़ने के बाद उसके बढ़ने का औसत मोटे हिसाब से इसका आधा ही होता है। पोषण-क्रिया बढ़ाने के लिए कुछ न किया गया, सब कुछ प्रकृति पर ही छोड़ दिया गया, तब तो यह औसत और भी कम होता है।

पर घटे हुए वजन बराबर होने से गयी शक्ति, हृदय, गुर्दे आदि मुख्यांगों के मांस-तंतुओं का बल लौट आना ज्यादा जरूरी है। खासकर उस हालत में जब ऐसे कुछ तन्तु उपवास-काल में जल गये हों, जैसा कि महात्माजी के विषय में हुआ था।

उपवास तोड़ने के बाद पहले हफ्ते में उपवास के अंतिम दिनों से भी कुछ ज्यादा कमजोरी मालूम होती है, हालांकि उस समय शरीर को आहार मिलता होता है। इसका कारण है शरीर के भीतर होने वाली क्रियाओं में कुछ उलट फेर हो जाना। पर जब शरीर का शकर-भंडार जो उपवास-काल में खाली हो जाता है, फिर भर जाता और रक्त प्रवाह में शर्करा की आवश्यक मात्रा फिर मौजूद हो जाती है, तब यह बात नहीं रहती।

ये परिवर्तन हो लेने के बाद खोये हुए वजन और ताकत का वापस मिलना शुरू होता है। उपवास के बाद आप क्या और कितना खाय, उसकी मात्रा किस हिसाब से बढ़ायें इसकी योजना सावधानी से बना लेना ही काफी नहीं होता। इसका ध्यान रखना भी जरूरी होता है कि जो कुछ खाया जाय वह पचे, उसका सत्व रक्त को मिले और वहां से विभिन्न अंगों के तन्तु उसे चूसकर आत्मसात करलें। यह पाचन और आत्मीकरण का काम अगर प्रकृति पर छोड़ दिया गया तो देह के पनपने में देर लगेगी। शुरू के दिनों में तन्तुओं के कोष-समूह कुछ अधिक मात्रा में सत्व-शोषण करते हैं, पर अकसर जल्दी ही 'अफर' उठते हैं। इससे शरीर को भरनेवाले भीतरी परिवर्तनों की चाल सुस्त हो जाती है। इस हालत में कभी-कभी बिलकुल रुक भी जाती है। इस हालत में ज्वर हो आना, किसी दबी हुई पुरानी बीमारी का उभर आना या इसी तरह का और कोई 'उपद्रव' उपस्थित होना सम्भव है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उपवास क्यों और कैसे

(डा० एस० सी० दास, सेवाग्राम, वर्धा)

उपवास है क्या ?

बहुत लोग हैं जो उपवास और भुखमरी को एक ही चीज समझने की भूल करते हैं। एक बात में जरूर दोनों में समानता है कि उपवासी खाना खाता नहीं और भुखमरा भी खाना पाता नहीं। दोनों ही खूराक से तो वंचित रहते हैं; पर वास्तव में दोनों में बहुत बड़ा अंतर है और इस अंतर को समझ लेने पर ही हम उपवास को ठीक-ठीक समझ सकते हैं। उपवास तब किया जाता है जब शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं अर्थात् भोजन छोड़ देने पर उसमें अधिक सुधार की संभावना हो और भुखमरी उस हालत को कहते हैं कि जब शरीर को खाने की बहुत आवश्यकता हो फिर भी मनुष्य न खाय। उपवास प्रायः रक्षक है भुखमरी प्राण घातक। उपवास से नुकसान नहीं होता बकि इससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य मिलता है पर भुखमरी से कोई जिन्दा नहीं रह सकता, यह मृत्यु की ओर ले जाती है। उपवास और भुखमरी की सीमा-रेखायें मिलती हैं। जहां उपवास का अंत होता है वहीं भुखमरी का आरंभ हो जाता है। उपवासी को हमेशा उपवास की सीमा ध्यान में रखनी चाहिए। यदि वह मरना न चाहता हो तो उसे भुखमरी की सीमा में पैर नहीं धरना चाहिए। पर कहां उपवास का अंत होता है और कहां भुखमरी का आरंभ यह जानने-समझने के लिए विशेष ज्ञान और अनुभव की दरकार है। जिन्हें पहले का अनुभव नहीं या किसी अनुभवी विशेषज्ञ की सहायता और देख-रेख प्राप्त न हो उन्हें लंबा उपवास कदापि नहीं करना चाहिए।

महात्माजी उपवास निपुण

यह सब जानते हैं कि महात्माजी उपवास करने में बड़े निपुण हैं। गतबार उन्होंने आगाखां के महल में २१ दिन का उपवास किया था। उस समय उन्होंने स्पष्ट कह दिया था कि यह मेरा आमरण अनशन नहीं है अतः उन्होंने आवश्यकता होने पर पानी को पीने योग्य बनाने के लिए उसमें नीबू जातीय फलों का रस मिलाने की छूट रखी थी। पूर्व अनुभवों से उन्हें पता था कि उपवास में उनके लिए पानी पीना कठिन हो जाता है और चूंकि यह उपवास मरने की इच्छा से नहीं किया गया था इसलिए नीबू-जातीय (संतरा, मौसमी, चकोतरा, नीबू आदि) फलों का रस लेने की बात रखकर उन्होंने बड़ी दूरदेशी से काम लिया था। यह उनके उपवास-विज्ञान के गंभीर ज्ञान का द्योतक है। उसमें उनके–अपने मांस की आहुति देने के लिए मैं उपवास कर रहा हूं––कथन की व्याख्या छिपी हुई है और यह भी कि वह सजग थे कि कहीं उपवास की सीमा लांघकर भुखमरी की सीमा में न पहुंच जायं। इस साधारण सावधानी के सिवा उन्हें यह भी मालूम है कि शारीरिक ही नहीं मानसिक क्रिया-शीलता को भी किस प्रकार कम करके शारीरिक भोजन संबंधी मांग में कमी की जा सकती है। ईश्वरीय विधान में उनका पूर्ण विश्वास है, अतः वह जानते हैं कि मानव जाति की सेवा के लिए उनकी और जरूरत समझी गई तो ईश्वर उन्हें जरूर जीवित रखेगा। इसलिए उन्हें किसी प्रकार की चिन्ता न हुई और उपवास भर उन्होंने एक दार्शनिक की भांति मानसिक शांति का उपयोग किया। इस प्रकार शरीर कायम रखने के लिए देहगत भोजन के रासायनिक परिवर्तन में जो शक्ति खर्च होती है उसे भी उन्होंने कम-से-कम खर्च किया। शरीर से सब प्रकार का शारीरिक मानसिक कार्य लेना बंद कर देने पर भी जैसा कि निद्राकाल में होता है हमारी कुछ शक्ति स्वासोच्छ्वास, रक्त-संचालन और शरीर के भीतरी कार्यों में खर्च होती रहती है; इसे अनिवार्य शक्ति-व्यय कहते हैं। इस शक्ति-व्यय को बहुत कम किया जा सकता है या बिलकुल रोक दिया जा सकता है। यह शरीर की भीतरी क्रियाओं को रोक कर ही बन सकता है, जो समर्थ योगियों के लिए संभव है। कुछ महीने पहले काशी में एक योगी के समाधि लेने की बात सुनी गई थी जिसमें पुलिस

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अधिकारी भी उपस्थित थे। छः महीने के बाद वह जीवित ही बाहर निकले। इसके लिए शरीर के स्वासोच्छवास, रक्त-संचालन आदि सभी स्वाभाविक क्रियाओं का भी बंद हो जाना आवश्यक है। उस दशा में शरीर की कुछ भी शक्ति खर्च नहीं होगी और तब भोजन की आवश्यकता भी नहीं रहेगी। भोजन की आवश्यकता को इस प्रकार सर्वथा मिटा देना एक असाधारण काम होने पर भी बिलकुल स्वाभाविक है। इसके लिए उन शक्तियों का विकास करना पड़ता है जो प्रत्येक मनुष्य में सुप्तावस्था में रहती हैं। गांधीजी के पिछली उपवास-परीक्षा में से अक्षत निकल आने का कारण इस विकास, उनके आत्म-नियंत्रण की विशेष शक्ति, उपवास-विज्ञान संबंधी गूढ़ ज्ञान और उनके तापसिक जीवन में ढूंढा जा सकता है।

उपवास का उद्देश्य

उपवास का ठीक मतलब समझ लेने के बाद अब हमें उपवास के उद्देश्य पर विचार करना है। उपवास दो उद्देश्यों से होता है। शारीरिक और आध्यात्मिक। उपवास शरीर-शोधन के साथ-साथ आत्म-परिशोधक भी है। महात्माजी के उपवास आध्यात्मिक उद्देश्य से ही होते हैं। आध्यात्मिक उपवास साधारण जनों की समझ से बाहर की वस्तु हैं, इसलिए चर्चिल, एमरी, लिनलिथगो सरीखे ब्रिटेन के बड़े बड़े राजनीतिज्ञ भी उसे यदि न समझ सकें तो इसमें जरा भी आश्चर्य की बात नहीं है। इसलिए मैं उपवास के इस पहलू को छोड़कर शरीर पर पड़नेवाले प्रभाव की ही चर्चा करूंगा।

शरीर-शोधक उपवास

मैं पहले ही कह चुका हूं कि उपवास शरीर को निर्मल करनेवाली एक अद्भुत क्रिया है। जब प्रकृति को हमारे शरीर में एकत्र हुई गंदगी को निकालने की आवश्यकता प्रतीत होती है तो वह इसी का सहारा लेती है। रोग है क्या? किसीके शरीर में जो गंदगी भर गई है उसे निकालने का प्रकृति का प्रयत्न। इसके लिए वह हमारी भूख बंद करके इस बात का साफ तौर से इशारा करती है कि हमें खाना बन्द कर देना चाहिए। प्यारे पाठको! याद रखिए कि जब कभी आपकी तबियत जरा भी खराब हो और खाने की इच्छा न हो तो एक-दो दिन का उपवास कर ही डालिए। दवा की अपेक्षा इस रीति से आप जल्दी-से-जल्दी अच्छे होंगे। उपवास शरीर को बहुत तेजी से शुद्ध करता है, इसलिए इसे सभी शारीरिक कष्टों की सबसे बड़ी दवा कहने में कोई हर्ज नहीं होगा। अनेक प्रकार के रोगों से स्थायी छुटकारा दिलाने के लिए अनुभवी चिकित्सक सदा इसका सहारा लेते रहे हैं।

उपवास की रोग-नाशक शक्ति का कारण

उपवास द्वारा रोग-नाशनक्रिया को समझने के पहले हमें भोजन के पाचन तथा मल निष्कासन-संबंधी शरीर-विज्ञान का साधारण ज्ञान प्राप्त कर लेना चाहिए।

१——प्रकृति के नियमानुसार हमारे शरीर में पाचन और मल-निष्कासन की दो क्रियायें बराबर चलती रहती हैं जिनका हमें भान तक नहीं होता।

२——इसमें से हर एक को प्रकृति की ओर से उपयुक्त क्रियाओं तथा दूसरी आवश्यक क्रियाओं के संपादन के लिए जीवनीशक्ति मिली हुई है।

३—जब हम पाचन तथा मल-निष्कासन-यंत्र से उसकी शक्ति से अधिक काम लेते हैं तो गंदगी और विष हमारी अंदरूनी जीवनी शक्ति को जकड़ देते हैं और एक दूषित चक्र चलने लगता है। जीवनी शक्ति के जकड़ जाने के कारण शरीर के विष-निष्कासन का कार्य मंद पड़ जाता है। नतीजा यह होता है कि शरीर में अधिक विष इकठ्ठा होने लगता है जिससे रोगों की पैदाइश होती है।

उपवास का असली मंशा जीवनी-शक्ति को भार-मुक्त करना है। अब हमें देखना है कि उपवास से यह काम कैसे होता है। ऊपर कहा गया है कि शरीर के अंदर भोजन के पाचन और मल के निष्कासन की दो आवश्यक क्रियायें बराबर अपने आप होती रहती हैं। जब हम भोजन करते हैं तो भोजन के पाचन और उसके अभिशोषण का कार्य तेजी से होता है, मल-निष्कासन का काम मंद पड़ जाता है, और रात को सोने पर मल-निष्कासन का काम तेजी से होता है। उस समय पाचन तथा अभिशोषण की क्रिया बंद हो जाती है और इस कार्य से बची हुई शक्ति का उपयोग मल-निष्कासन क्रिया में होता है यही क्रिया उपवास में होती है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

१--उपवास में किसी प्रकार का भोजन नहीं ग्रहण किया जाता, इससे-

२--अभिशोषण की क्रिया सर्वथा स्थगित हो जाती है, तब

३--मल-निष्कासन की क्रिया प्रचंड रूप से होने लगती है। नतीजा यह होता है, कि

४--शरीर का सारा विष शीघ्रता से निकल जाता है।

५--शरीर स्वाभाविक दशा में आ जाता है और निरुद्ध जीवन-शक्ति पुनः क्रियाशील हो जाती है और

६--रोग पूर्णतया चला जाता है।

उपवास में सारी क्रियायें इसी क्रम से होती हैं। यही कारण है कि उपवास अतीत काल से आधिभौतिक, आधिदैविक और आध्यात्मिक कष्टों की महौषधि समझा जाता रहा है।

किन-किन रोगों में उपवास लाभदायक है

१--सब तरह की अकस्मात पैदा होनेवाली पीड़ाओं में जैसे, पित्तदोष से पैदा हुई पीड़ा में, आंत-संबंधी पीड़ा में, सूजन के कारण उत्पन्न हुई पीड़ा में जैसे त्वचा के नीचे के मांस तंतुओं की सूजन में अंत्रप्रदाहादि में,

२--प्रत्येक प्रकार के नवीन ज्वर में, जैसे मियादी बुखार, वातज्वर, फेफड़ों के व्रण आदि में।

३--दमा, गठिया, मधुमेह, सरीखे जीर्ण रोगों में।

४--क्रोध, घृणा, शोक सरीखे मानसिक आवेगों के समय।

उपवास संबंधी कुछ नियम

जो लोग उपवास द्वारा जीर्ण रोगों से छुटकारा पाना चाहते हैं उनके लिए यहां मैं कुछ नियम बतलाना चाहता हूं। लंबा उपवास किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में करना चाहिए यह तो पहले ही कहा गया है।

१--**मानसिक**-(क) स्वास्थ्य प्राप्त करने का पूर्ण निश्चय करलें। स्वास्थ्य-प्राप्ति की कामना ही नहीं बल्कि उसके लिए पूरी कोशिश करें। आरोग्य-लाभ के लिए ऐसी प्रबल आकांक्षा होनी चाहिए कि तदर्थ आप बड़ी से बड़ी बलि देने को तैयार हों। उसके लिए मर मिटने को तैयार हों। हमेशा याद रक्खें कि रोग जाने या अनजाने किये गए अपने ही पापों का फल है। रोग होना पापों की सजा भुगतना है। उपवास को उन पापों का प्रायश्चित्त समझना चाहिए।

(ख) सदैव प्रसन्न और आशापूर्ण रहें। खिन्नता, चिंता, भय आदि मानसिक-आवेग स्वास्थ्य-पथ के कंकड़-पत्थर हैं और आशा, उत्साह, दृढ़ता आदि पूर्ण स्वास्थ्य की मंजिल पर पहुंचने के मार्ग को सुगम करनेवाले हैं।

(ग) याद रखिये चिंता करने की आदत रोग के कारण ही पड़ती है, ज्यों-ज्यों स्वास्थ्य ठीक होगा चिंतित रहने की प्रवृति जायगी। स्वास्थ्य-प्राप्ति के लिए दृढ़-प्रतिज्ञ होना चाहिए। उपवास में हमेशा स्मरण रखें कि उपवास वह औषध है जिसके प्रयोग से अचूक लाभ मिलता है।

२--**शारीरिक**--(क) उपवास में कोई न कोई हलका काम करते रहना चाहिए। इससे मन बहलता रहता है। वे आराम कर सकते हैं जो कुछ करने लायक नहीं हैं।

(ख) जहां तक हो सके खुली हवा में रहें और शारीरिक शक्ति के अनुसार कसरत करते रहें। शक्ति के बाहर नहीं। टहलना सरल, सस्ता और सर्वोत्तम व्यायाम है।

(ग) खुले में सोना सर्वश्रेष्ठ है। बरामदे में भी सो सकते हैं। यदि कमरे में सोवें तो हवादार हो और सब खिड़कियां खुली रख कर।

(घ) त्वचा स्वच्छ रखनी चाहिए। नहाने के बाद कमजोरी मालूम होती हो तो शरीर को केवल गीले अंगोछे से रगड़ कर पोंछ डालें।

(ङ) पानी जितना पीते बने पीवें। सादा या जी चाहे तो कागजी या खट्टे नींबू का रस मिलाकर। जल में शरीर को स्वच्छ करने की बड़ी भारी शक्ति है।

(च) रोज कम से कम एक बार एनिमा लें। आंतों को स्वच्छ रखना आवश्यक है।

उपवास कैसे तोड़ें ?

उपवास चिकित्सा में उपवास करने की अपेक्षा उपवास का तोड़ना, उसके बाद क्या खाना, आदि प्रश्नों को अधिक महत्व दिया जाता है। उपवास के बाद स्वयं उपवासी से खाने के मामले में सचेत रहने की आशा कम ही करनी चाहिए। उपवास हमेशा किसी विशेषज्ञ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

की सलाह से तोड़ना चाहिए अन्यथा विपत्तिजनक भूल होने की बड़ी संभावना रहती है।

श्री भणसालीभाई का उपवास

मैं इस विषय को सेवाग्राम के श्री भणसालीभाई के हाल में किये गए उपवास के उदाहरण से स्पष्ट करूंगा। प्रायः समाचार-पत्रों के पाठकों ने प्रोफेसर जे० पी० भणसाली के ६३ दिन के अद्वितीय उपवास के समाचार सुने होंगे। भणसालीभाई एक महान आत्मा हैं। उन्होंने एक नैतिक कारण से गवर्नमेण्ट के विरुद्ध आमरण उपवास की प्रतिज्ञा की थी, पर अन्त में गवर्नमेन्ट से उनका किसी प्रकार का समझौता हो गया और उन्होंने तिरसठवें दिन अपना अनशन तोड़ा। वह उपवास के कारण बहुत दुबले हो गये थे, वजन भी बहुत (५१ पौंड) घट गया था। रक्त भार भी बहुत कम (हृदय-संकोच ६४ और हृदय-प्रसार ५४) हो गया था। नाड़ी की गति बहुत मंद हो गई थी और शरीर-ताप साधारण से बहुत कम हो गया था तथापि उपवास-काल में कोई चिन्ताजनक लक्षण नहीं उत्पन्न हुआ। कारण, वह खूब पानी पीते थे। दूसरी जो सबसे बड़ी बात थी वह यह कि उन्होंने अपने मन को कभी अशांत नहीं होने दिया। वह तो मृत्यु के लिए तैयार थे। फिर चिन्ता कैसी? पेशाब काफी होता था और नींद भी लगभग संतोषजनक थी। उनका मस्तिष्क पहले की अपेक्षा अधिक अच्छी तरह काम करता था और यह विशेषता उपवास भर बनी रही। उनका मुख इतना कान्तिपूर्ण हो गया था कि यदि यह कहा जाय कि उनका शरीर पुनः नवीन हो गया था तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। पर खेद है कि उपवास तोड़ने के बाद इस उज्ज्वल चित्र का खाका ही बदल गया। उपवास तोड़ने की विधि बतानेवाला कोई विशेषज्ञ उनके पास न था। उपवास तोड़ने के अल्पकाल के बाद ही वह श्वेतसार (Carbohydrate) प्रधान खुराक लेने और ठोस चीजें खाने लगे। फल यह हुआ कि एक सप्ताह के अन्दर ही उन्हें ज्वर आने लगा। डाक्टरों ने इसे मलेरिया समझा और लगे कुनैन खिलाने। तब भी ज्वर न छूटा तो कुनैन के इंजेक्शन दिये गये। इससे भी कुछ लाभ न हुआ और ज्वर जारी रहा। आंव के साथ खून आना और शुरू हुआ। आठ दिन यह दशा रही। ज्वर में तो नहीं पर आमातिसार के लक्षणों में अवश्य कुछ कमी हुई। उन्हें फिर कुनैन खाने को कहा गया। इस चिकित्सा से भणसालीभाई ऊब गये थे। उन्होंने वर्धा से सेवाग्राम आने की इच्छा प्रकट की। एक बात और जान लेने की है कि ज्वरावस्था में भी डाक्टर उन्हें श्वेतसार वाली तथा अन्य अनुपयुक्त खुराक देते थे। मैं चिकित्सा के लिए उनको सेवाग्राम लाने की बात से सहमत हो गया। उनके सेवाग्राम पहुंचते ही पहला काम यह किया गया कि उनको दवा देना और संतरे के रस के सिवा प्रत्येक प्रकार का भोजन बंद कर दिया गया। तीसरे दिन ही उनका ज्वर चला गया और पांचवें दिन से मल में आंव दिखाई देना बंद हो गया। संतरे का रस कुछ दिन और चलाकर फिर पकी तरकारियों का रस भी दिया जाने लगा। इस प्रकार थोड़े दिनों और चलाने के बाद वालों का पानी और बहुत थोड़ी ही फुलके की पपड़ी श्वेतसार के रूप में शुरू की गई। एक दिन उन्होंने फुलके की पपड़ी कुछ अधिक खा ली और उन्हें उसी संध्या को ज्वर हो आया। फिर संतरे के रस पर रखने से चौबीस घंटे में ज्वर गया। मैंने सख्ती से हिदायत की कि अभी केवल संतरे का रस ही दिया जाय और वह यही लेते रहें। पर एक दिन उन्होंने असावधानी के कारण नीबू का २०४ औंस रस ले लिया। इसका उनके कमजोर हृदय पर बुरा प्रभाव पड़ा और सवेरे मैंने देखा कि उनके पैरों में सूजन आगई है। इसके बाद उनके भोजन के संबंध में ज्यादा एहतियात से काम लिया गया और उन्होंने मान लिया कि कम से कम दो सप्ताह तक जो बताया जायगा वही खायंगे। इसके लिए भणसालीभाई की तारीफ करनी चाहिए कि उन्होंने भोजन के मामले में जैसा कहा गया था अक्षरशः वैसा ही किया और पूरे पखवारे भर उनका स्वास्थ्य निर्विघ्न सुधरता रहा। इसके बाद अपने भोजन के नियंत्रण का काम उन्होंने अपने हाथ में ले लिया और तब से यह नियंत्रण वह स्वयं करते रहे हैं। अब उनका स्वास्थ्य बिलकुल ठीक हो गया है। भणसालीभाई के उपवास के दृष्टान्त से ये तथ्य निकलते हैं—

१—उपवास तोड़ने से उपवास करना बहुत सरल

(शेष पृष्ठ ४०४ पर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आध्यात्मिक दृष्टि से उपवास

(श्री 'आनन्दवर्द्धन' की डायरी से)

[अतीत काल से उपवास को, शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य के लिए भी, सभी धर्म-नेताओं ने अपनाया है। इस प्रकार के उपवासों में ईसा, मुहम्मद, महावीर आदि के लंबे उपवास सर्व-विदित हैं। जैन-संप्रदाय में तो ऐसे उपवासों की बहुत चाल रही है। गांधीजी को भी इसी दृष्टि से अनेक बार उपवास करने पड़े हैं।

उपवसकाल में मानसिक स्थिति क्या रहती होगी? शरीर की दशा क्या हो जाती होगी? ऐसे बहुत से प्रश्न लोगों के मन में उठते हैं। यदि उन्हें उनके प्रश्नों का संतोष कारक उत्तर मिल जाय तो फिर उपवास बहुत डर की चीज न रह जाय। इस संबंध में हम यहां आनंदवर्द्धनजी की उपवास की डायरी से एक अंश दे रहे हैं। यह उपवास उन्होंने गत वर्ष के आरंभ में 'आरोग्य-मंदिर' गोरखपुर में रहकर किया था। —संपादक]

"आज उपवास का सोलहवां दिन है। पर भूख अभी लौटी नहीं, यद्यपि शरीर हलका और चित्त प्रसन्न है। रोज मील-दो मील घूम फिर लेता हूं और कुछ हलके-हलके काम भी कर लेता हूं। मुझे मालूम होता है कि किसी कारण से आदमी को मरना ही हो अथवा मालम हो जाय कि मरना है तो खाये हुए से उपवास करके मरना कहीं बढ़कर है, अथवा इन दोनों का मुकाबिला ही उचित नहीं है। मैं नहीं जानता खाये हुए मरने से वृत्ति कैसे रहती होगी, पर जान पड़ता है कि अच्छी तो नहीं रहती होगी और उपवास में वृत्ति का क्या पूछना है। जान पड़ता ब्रह्मा में लीन हैं।

"जिन लोगों ने ब्रह्मानन्द का वर्णन किया वे अवश्य ही उपवास-परायण रहे होंगे। यदि मनुष्य चाहे तो उपवास से शीघ्र ज्ञान प्राप्त कर सकता है। पर उपवास के ज्ञान में और सदा सर्वदा रहनेवाले ज्ञान में यही अन्तर है कि उपवास का ज्ञान उपवास टूटने पर चला जाता है, शायद थोड़ा अंश रहता होगा; पर वास्तविक ज्ञान जो ईश्वर के दर्शन से पैदा होता है सदा सर्वदा बना रहता है। पर वास्तविक ज्ञानी को भोजन तो युक्त एवं हलका ही रखना पड़ता होगा; क्योंकि भोजन की मात्रा कुछ भी बढ़ जाने पर ज्ञान-ध्यान सब उसके बोझ से दब जाता है। गीता में कहा है—

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः
रसवर्जं रसोऽप्यस्य परं दृष्ट्वा निवर्तते।

"यदि हम बिना खाये काम चला सकते और दुनिया का काम किये जा सकते तो क्या अच्छा रहता! पर मालूम नहीं मालिक ने क्यों हमारे पीछे खाने की यह खटखट लगा दी। मालिक से लड़ना अपना धर्म नहीं है। उसने अपने ज्ञानी पुत्रों से इस संबंध में हमें जो उपदेश दिलाया है उसका अनुसरण करना चाहिए। अर्थात् मरना न हो और दुनिया की यह गाड़ी खींचनी हो तो मिताहार और अल्पाहार पर हमेशा निगाह रखनी चाहिए। मैंने भाई साहब[1] के कहते ही गो-सेवा-संघ[2] का फार्म भर दिया। वह इसी दृष्टि से कि वह मिताहार और अल्पाहार में मेरी मदद करेगा। यदि हम खुद व्रत लेने में कच्चे हैं और दूसरा कोई लिवा दे तो उसका तो हमें उपकार ही मानना चाहिए। गाय के घी के व्रत से हमारे तरह-तरह के स्वादों पर खासा अंकुश आ जाता है और जो स्वाद नहीं छोड़ेंगे वे व्रत को तोड़ेंगे और जब हम स्वाद नहीं छोड़ सकते तो हमसे किसी की रक्षा भी क्या होगी। जब हम अपनी ही रक्षा नहीं

---

१. श्री जमनालाल बजाज—सं०

२. गांधीजी की आज्ञानुसार गोवंश-रक्षा के उद्देश्य से वर्धा में 'गो-सेवा-संघ' नामक एक संस्था स्थापित हुई है। इसके सदस्यों को गाय के ही दूध एवं दूध से बने पदार्थों के उपयोग का व्रत लेना होता है।—सं०

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर पाते, स्वाद से, तो गाय बेचारी की क्या रक्षा करेंगे ? हमसे तो वह कहीं कम स्वाद करती है। हमारे स्वाद के नाते ही गो-वंश का नाश हो रहा है। स्वाद माने स्वार्थ। अगर मनुष्य निःस्वार्थ हो जाय, तो गाय की ही क्या उससे सबकी रक्षा होगी, उससे सब निर्भय रहेंगे। महात्माजी जो हमें गो-सेवा का मंत्र देते हैं उसके अन्दर की भावना तो निःस्वार्थ होना ही जान पड़ती है।

"उपवास में तो बहुत सी प्रवृत्तियां क्षीण हो गयी हैं या कहिये बाहर से भीतर चली गयी हैं। उपवास तोड़ने पर वे फिर बाहर आ जाएंगी। उपवास के डंडे के जोर से ये सब चोर भाग जाते हैं। पर डंडे से भगाना रोज-रोज की खटखट है। अगर हम चोरों को प्रेम से अर्थात् ज्ञान से जीत लें तो झंझटों से मुक्त हो जायं।

"अगर जी में कभी कोई उलझन हो तो हफ्ते भर का एक उपवास कर डालना चाहिए। जी शांत हो जायगा और बड़ा बल मिलेगा। हम काम की थकान का अनुभव नहीं करते, वास्तव में जो वृत्तियां व्यर्थ इधर-उधर नाचा करती हैं उन्हींसे हम थकते और परेशान होते हैं, और उपवास में उनका नाच बन्द हो जाता है। बिना उपवास के ही जिसकी इन्द्रियों का नाच बंद होगया है, वह सदा उपवास का ही मजा लेता रहता है अर्थात् वह चौबीस घंटे का ध्यानी है। उपवास में हम उस स्थिति का अनुभव कर लेते हैं, उसका स्वाद चख लेते हैं, उसका हल्का-सा रूप देख लेते हैं, तो उपवास छोड़ने पर भी वह झलक देखने को मन ललचा सकता है। इसलिए भी ईश्वर की प्राप्ति में उपवास सहायक हो सकता है। उस दिन २५ जनवरी को मैं बापू के पास था। एक ने आकर पूछा कि कल स्वतंत्रता-दिवस के कार्यक्रम में उपवास को भी शामिल किया गया है ? बापू ने छूटते ही कहा—'मैं तो हमेशा ही इसका पक्षपाती हूं, क्योंकि ब्रह्म-परायण के लिए उपवास सदा सहायक है। ईश्वर और उपवास का गठजोड़ा जान पड़ता है। खब्बूपन और ईश्वर का आपस में बैर है।"

(पृष्ठ ४०२ का शेष)

है। उपवास में भणसालीभाई करीब-करीब अच्छी तरह से रहे, उपवास तोड़ने के बाद खाना खाने पर ही उन्हें कष्ट हुआ। यदि किसी विशेषज्ञ से राय ले ली जाती अथवा उपवास-विषयक ज्ञान प्राप्त कर लिया जाता तो ये कष्ट न होते।

२—यदि उपवास के बाद ज्वर आवे तो बिना ठीक जांच पड़ताल के मलेरिया मान कर कुनैन देना शुरू नहीं करना चाहिए। ऐसी दशाओं में ज्वर अकसर गलत भोजन के कारण आता है और भोजन ठीक कर देने पर यह आसानी से चला जाता है।

३—लंबे उपवास के बाद अत्यधिक कमजोरी आने के बाद तगड़ा होने की जल्दी में शक्ति से अधिक भोजन नहीं करना चाहिए। इससे निश्चय ही विपरीत फल मिलेगा। गांधीजी ने यह चीज अपने अनुभव से जानी है। उन्होंने इसका जिक्र अपनी आत्म-कथा में भी किया है।

४—लंबे उपवास के बाद किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में रहकर केवल तरल पदार्थ लेना चाहिए, सो भी फलों का रस। और शुरू में यह भी एक बार बहुत थोड़ी मात्रा में लिया जाय। इसके बाद तरकारी का रस और दूध आदि पाचन के लिए हलकी चीजें धीरे-धीरे बहुत समझ-बूझकर विशेषज्ञ की आज्ञा से ली जानी चाहिए।

५—ज्वर होने पर अम्लकारक खुराक (श्वेतसार, प्रोटीन, चिकनाई) किसी भी दवा में न जाय।

६—यदि हृदय कमजोर हो तो अधिक तरल पदार्थ लेना हानिकर है चाहे वह फलों का रस हो या पानी।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सत्याग्रह में उपवास का स्थान

(डॉ० गोपीनाथ धावन)

उपवास सत्याग्रही का अंतिम उपाय, उसका जबरदस्त हथियार है। गांधीजी इसे आग्नेय अस्त्र कहते हैं[1] और उनका दावा है कि उन्होंने उसे वैज्ञानिक रूप दिया है।[2]

उपवास का प्रयोग आत्म-विकास के लिए भी होता है। ऐसे उपवास की शुरूआत अपनी गलतियों और कमी के कारण होती है और उसका ध्येय होता है आत्म-परिवर्तन।

सत्याग्रही उपवास विरोधी के हृदय-परिवर्तन का एक साधन है और उसकी शुरुआत विरोधी के अन्याय के कारण होती है। सत्याग्रही उपवास गांधीजी के शब्दों में "पवित्र और प्रेममय हृदय की प्रार्थना का उच्चतम स्वरूप है।"

अहिंसावादी अन्यायी का विरोध करता है और कष्ट सहता है। दूसरे सत्याग्रही साधनों में ये कष्ट और आपदाएं अन्यायी की तरफ से आते हैं; उपवास में अहिंसावादी स्वयं अपने शरीर की आहुति देता है। लेकिन उस आध्यात्मिक साधन के प्रयोग का क्षेत्र दूसरे सत्याग्रही साधनों की तरह विस्तृत नहीं और इसके उचित और अनुचित प्रयोग—सत्याग्रही और दुराग्रही उपवास—के बीच की भेदरेखा बड़ी सूक्ष्म है।

गांधीजी ने इस बात का विवेचन किया है कि किस योग्यता का सत्याग्रही इस साधन का प्रयोग कर सकता है और किस अवसर पर उसका उपयोग उचित है।[3] उपवास के लिए शारीरिक योग्यता का कोई महत्व नहीं, लेकिन आध्यात्मिक योग्यता आवश्यक है। ईश्वर के अस्तित्व में जीती-जागती श्रद्धा के बिना सत्याग्रही उपवास असंभव है। श्रद्धा की कमी, क्रोध, स्वार्थपरता, बेसब्री ये दोष उपवास को हिंसात्मक बना देते हैं। गांधीजी के शब्दों में "...सत्य और अहिंसा के साथ-साथ सत्याग्रही को विश्वास होना चाहिए कि ईश्वर उसको आवश्यक शक्ति देगा और यदि उपवास में जरा भी अपवित्रता है तो उपवास तोड़ने में उसे हिचक न होगी। बेहद सब्र, पक्का इरादा, ध्येय की एकाग्रता, पूर्ण शांति, और अक्रोध तो आवश्यक रूप से होना ही चाहिए लेकिन इन सब गुणों को एकदम विकसित कर लेना असंभव है, इसलिए जो अहिंसा के नियमों के पालन करने में नहीं लग रहा है उसे सत्याग्रही उपवास नहीं करना चाहिए।"[4] गांधीजी के अनुसार जो सत्याग्रही उपवास करना चाहते हैं उन्हें आध्यात्मिक पवित्रता के लिए किये गए उपवासों का व्यक्तिगत अनुभव अवश्य होना चाहिए।[8] प्रकट है कि यद्यपि उपवास का वैयक्तिक और सामूहिक सत्याग्रह में महत्वपूर्ण स्थान है, साधारण जनता उसका उचित प्रयोग नहीं कर सकती, चुने हुए और योग्य व्यक्ति ही सत्याग्रही उपवास कर सकते हैं।

यह आवश्यक है कि उस व्यक्ति या जनसमूह की गलती ने, जिसके सुधार के लिए उपवास किया जा रहा है, सत्याग्रही को जबरदस्त कष्ट पहुंचाया हो, उसके अंतरतम को हिला दिया हो और सत्याग्रही को उपवास करने की आंतरिक प्रेरणा हो। सत्याग्रही उपवास विरोधी के खिलाफ नहीं किया जा सकता। सत्याग्रही विरोधी की आज्ञा सविनय-भंग करके उससे सजा की आशा रखता है, लेकिन यदि विरोधी सजा न दे तो सत्याग्रही के लिए यह अनुचित है कि वह अपने आपको सजा दे बैठे। "उपवास के रूप में सत्याग्रह का प्रयोग केवल अपने निकटतम और प्रियतम (व्यक्तियों) के विरुद्ध हो सकता है और वह भी सिर्फ उनके लाभ के लिए।"[5] जिससे सत्याग्रही को प्रेम हो और जिसके सुधार के लिए सत्याग्रही उपवास करता है वह व्यक्ति

१. हरिजन (अं०) १२–११–३८, पृ० ३२७
२. ह० (अं०) १३–१०–४०, पृ० ३३२
३. यंगइंडिया, भा० २, पृ० ११८३; ह० (अं०) १८-३-३९ पृष्ठ ५६
४. ह० (अं०) १३–१०–४०, पृ० ३२२
५. यंगइंडिया, भा० २, पृ० ११८३

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भी हो सकता है और समूह भी। गांधीजी का राजकोट का उपवास शासक से उसका वादा पूरा कराने के लिए था। बंबई के १९२१ के दंगे के दिनों का उपवास बंबई-निवासियों से दंगा बंद करने की अपील थी। १९३२ का यरवदा का सुविख्यात उपवास हिंदू जनता की अंतरात्मा को ठीक धार्मिक कर्तव्य की ओर प्रेरित करने का प्रयत्न था।

लेकिन सत्याग्रह के इस साधारण नियम के, कि विरोधी के खिलाफ उपवास न किया जाय, अपवाद भी होते हैं। गांधीजी ने स्वयं कई बार ब्रिटिश सरकार के विरुद्ध उपवास किया है। दिसंबर १९३२ के सफल उपवास का, जो गांधीजी ने श्री पटवर्धन की, जेल में भंगी के काम के, मांग की सहायता के लिए किया था, और अगस्त सन् १९३३ में जेल में हरिजन-आंदोलन के नेतृत्व की सुविधा मिलने के लिए किये गए सफल उपवास का हाल जी० सा० के इसी अंक में अन्यत्र मिलेगा। सन् १९३२ में गांधीजी ने भारत-सचिव को चेतावनी दी थी कि सरकार की आतंकवादी नीति औचित्य की सीमा को लांघ चुकी है और सरकारी अफसरों को पाशविकता की ओर प्रेरित कर रही थी; इस भयावह स्थिति ने गांधीजी की आत्मा को आंदोलित कर दिया था और आंतरिक प्रेरणा होने पर उनके आमरण उपवास करके अपनी आहुति दे देने की संभावना थी। इस चेतावनी के बाद ही गांधीजी हरिजन-आंदोलन में लग गए और आमरण-उपवास का यह दर्दनाक खतरा जैसे-तैसे टल गया। पिछला २१ दिन का उपवास भी सरकार के विरुद्ध गांधीजी के "शरीर की आहुति" थी और यह आहुति बहुत कुछ उस बेबसी के कारण थी जो सरकार ने गांधीजी पर ९ अगस्त के बाद की हिंसा और अशांति की जवाबदिही रखकर और इस इल्जाम के औचित्य को न्यायालयों के सामने साबित न करके पैदा कर दिया था।[1]

इन दृष्टांतों से प्रकट है कि संभवतः जबर्दस्त विरोधी का अन्याय सत्याग्रही की जिन्दगी और आजादी को इतना संकुचित कर दे कि उसकी आकुल आत्मा प्रतिरोध के इस आखिरी तरीके के लिए पुकार उठे।

अपमानजनक या अमानुषिक बर्ताव के विरोध में सत्याग्रही कैदियों का उपवास करना गांधीजी उचित मानते हैं।' कैदियों को गाली देना, उनका खाना उनकी ओर फेंक देना, उनकी धार्मिक स्वतन्त्रता का अपहरण—ये ऐसे आपत्तिजनक बर्ताव के उदाहरण हैं।[2]

उपवास के तरीके की अक्सर कड़ी आलोचना की गई है। यरवदा-उपवास के अवसर पर महर्षि टैगोर ने उपवास को विश्व-योजना के विरोध में भगवान को शरीर-पीड़न की चुनौती बतलाया था। उपवास की आवश्यकता के बारे में सत्याग्रही से गलती भी हो सकती है। यह भी खतरा है कि कुछ मनुष्य अपने विरोधियों को डराने, धमकाने के लिए उपवास का दुरुपयोग करें। मार्च १९३९ में मि० जार्ज एरंडेल ने कहा था कि उपवास आंतकवाद है जिसमें विरोधी के लिए आत्म-समर्पण करने या सत्याग्रही का आत्मघात देखने के अलावा कोई चारा नहीं। उपवास के कारण अक्सर विरोधी के लिए ठीक सोच-विचार सकना मुश्किल हो जाता है। हो सकता है कि सत्याग्रही की मृत्यु से होने वाली अपनी बदनामी से डरकर या उसके उपवास के कष्टों के देखने से उमड़ी हुई सहानुभूति के दबाव से विरोधी सत्याग्रही की मांग स्वीकार कर ले। यह आवश्यक नहीं कि विरोधी का हृदय-परिवर्तन हो ही जाय।

---

१. उपवास के पहले के पत्र-व्यवहार में गांधीजी ने एक बार से अधिक वायसराय से प्रार्थना की थी कि यदि उनकी भूल का उनको विश्वास करा दिया जाय तो वह अपनी भूल मान लेंगे और उसका उचित परिमार्जन करेंगे। उनकी राय में ९ अगस्त के बाद की घटनाओं का सारा दोष भारत-सरकार की दमनकारी नीति का था। देश के व्यापक अकाल ने गांधीजी की बेबसी की भावना को और भी तीव्र कर दिया था। इस तीव्रता पर उपवास के बाद की राजनैतिक और आर्थिक स्थिति की आशंका-पूर्ण प्रतिक्रिया की संभावना हिंदुस्तान के लिए एक बड़ा चिंताजनक सवाल है।

२. दक्षिण अफ्रीका में सत्याग्रह (अं०) पृ० ३४५-६
ह० (अं०), १९-८-३९, पृ० २४० और २३-४-३८, पृ० ८९

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

लेकिन यह खतरा तो केवल उपवास में नहीं कष्ट-सहन के प्रत्येक तरीके में है। सत्याग्रही के कष्ट-सहन के दृश्य से दर्शक पर अधिकतर सहानुभूति की प्रतिक्रिया होती है और कम से कम कुछ समय के लिए झगड़े के मूलभूत सवाल का निष्पक्ष-रूप से समझना मुश्किल हो जाता है। लेकिन यदि समझाने-बुझाने और अन्य नम्र उपायों से काम न चले तो कष्ट सहकर विरोधी का हृदय-परिवर्तन करने का प्रयत्न करना उसको कष्ट देकर दबा देने की बनिस्बत कहीं ज्यादा अच्छा तरीका है। इसके अतिरिक्त, समय बीतने पर सवाल साफ हो जाता है और सचाई प्रकट हो जाती है।

गांधीजी सत्याग्रही उपवास के इन खतरों से पूरी तरह सचेत हैं। यही कारण है कि वह इस बात पर बहुत जोर देते हैं कि उपवास का प्रयोग बहुत सतर्कता से मजबूर होकर ही करना चाहिए। और यह प्रयोग केवल उन्हींको या उनकी ही देख रेख में होना चाहिए जिन्होंने सत्याग्रह-विज्ञान समझ लिया है और आवश्यक अनुशासन प्राप्त कर लिया है।

प्रयोग में खतरे अवश्य हैं पर सैद्धांतिक दृष्टि से उपवास के तरीके में कोई खोट नहीं। जीवन आत्म-प्रकाशन का एक साधन है और जब एक असह्य नैतिक स्थिति से छुटकारा पाने का दूसरा कोई रास्ता न हो तो यह मुनासिब ही है कि सत्याग्रही अपने जीवन की आहुति देकर नैतिकता की ऐसी अग्नि प्रज्वलित कर दे जिससे विरोधी का पत्थर सा हृदय भी पिघल उठे।

उपवास

(श्री रामसिंह 'हिन्दुस्तानी')

उपवास का अर्थ है मांस, शराब और दूसरे प्रकार के प्राकृतिक भोजन का त्याग। इंग्लैंड के ईसाई धर्माधिकारियों ने उपवास का यही अर्थ किया है। किसी खाद्य-पदार्थ विशेष के त्याग को भी उपवास कहा जाता है और यह अर्थ आज ईसाई जगत में अधिक प्रचलित है।

चिकित्सा-विज्ञान में भूख और प्यास भी एक प्रकार के रोग गिने गये हैं और भोजन और जल उनकी औषध माने गये हैं। यदि मनुष्य को भोजन और जल न मिले तो साधारणत: वह एक सप्ताह से कुछ अधिक समय तक जीवित रह सकता है। सन् १८६९ में दक्षिण वेल्स में एक लड़की पर इस की परीक्षा की गई थी। इस लड़की के सम्बन्ध में उसके मां-बाप ने यह प्रसिद्ध कर दिया था कि उसने दो वर्ष से अन्न और जल नहीं ग्रहण किया है। इस बात की जांच करने के लिए लड़की के पास कुछ नर्सें नियुक्त कर दी गईं। इस प्रकार उसको गुप्त रूप से जो कुछ खिला-पिला दिया जाता था वह बन्द हो गया और आठ दिन में ही उसका प्राणान्त हो गया।

लम्बे उपवास में पानी जीवन धारण करने में बहुत अधिक सहायक होता है। पेरिस के एक डा० एम० चौसट ने कुत्तों पर इस सम्बन्ध में प्रयोग किया था। कुछ कुत्तों को अन्न और पानी दोनों के बिना रखा गया और कुछ को पीने के लिए पानी दिया गया। जिनको पानी पीने को दिया गया था वे निर्जल उपवास करने वाले कुत्तों से तीन गुने समय तक जीवित रहे।

सन् १८७६ में दक्षिण वेल्स के पोर्थ नगर की एक खान के बैठ जाने से ५ आदमी उसमें बन्द हो गए। चूंकि खान में भाप भरी थी और पानी भी था, इस लिए वे १० दिन बाद भी खान में से जीवित निकले। उनमें से कई चल फिर भी सकते थे और वे ठीक भी हो गए। हवा में कार्बोनिक एसिड अधिक होने से भी मनुष्य जल्दी नहीं मरता। डूबे हुए जहाजों के मल्लाह समुद्र के पानी में तैरते रहने की हालत में अधिक

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जीवित रहते देखे गए हैं। सन् १८७६ में 'मैड्सा' जहाज के टूट जाने पर उसके १५ मल्लाह १३ दिन तक एक तख्ते से चिपटे बिना कुछ खाये पिये तैरते रहे। सन् १८७४ में ३ आदमी और २ लड़के ३२ दिन तक खुले समुद्र में तैरते रहे। उनके पास केवल १० दिन की खाद्य-सामग्री थी। एक उपवास करने वाला आपसी लड़ाई में घायल हो गया। उसने अपना रक्त स्वयं चाट लिया। इससे उसको कोई दुर्बलता नहीं आई। फ्रांसीसी डाक्टर ऐन्सीलमीर ने सन् १८६० में कुत्तों के शरीरों से रक्त निकाल कर उस पर उनको जीवित रखा। इससे वे १० दिन के बजाय १४ दिन तक जीवित रह सके। सन् १८८८ में एडिनबरा में जैकैस नाम के व्यक्ति ने ३० दिन का उपवास किया। सन् १८९० में उसीने लन्दन में ४२ दिन का और सन् १८९१ में ६० दिन का उपवास किया। सन् १८९० में सूसी नाम के एक इटली वासी ने ५० दिन का उपवास किया था।

नैतिक और धार्मिक दृष्टि से स्वेच्छापूर्वक आत्म-अनुशासन के लिए किये गए उपवासों की प्रथा बहुत व्यापक है और उसके रूप जलवायु, सभ्यता और परिस्थितियों के अनुसार भिन्न-भिन्न हैं। ऐसा कोई धर्म नहीं है, जिसमें किसी न किसी सीमा तक उपवास का विधान न हो। मिश्र में पुराने जमाने में कई धार्मिक पर्वो पर उपवास किया जाता था; लेकिन वह जनसाधारण के लिए अनिवार्य नहीं था। यहूदी लोग अपने सातवें महीने के १०वें दिवस को उपवास रखते हैं। उनके धर्म में जो इस उपवास को न करे उसके लिए मृत्युदंड का विधान है। इसमें प्रातःकाल से सायंकाल तक निराहार रहना होता है। कुछ दूसरे उपवास भी रखे जाते हैं।

ईसाई धर्म में उपवास

हजरत ईसा ने स्वयं एक वार चालीस दिन और चालीस रात का उपवास किया था। इसमें कोई संदेह नहीं कि वह और उनके शिष्य एक बार जातीय उपवास अवश्य रखा करते थे। दूसरे उपवास, जो पीछे प्रचलित हुए, वे नहीं रखा करते थे।

ईसा की पांचवीं शताब्दी के पूर्व महात्मा सुकरात ने उन दिनों यूनान में प्रचलित कितने ही उपवासों का जिक्र किया है। रोमन लोग ईस्टर से पूर्व के तीन सप्ताहों में शनिवार और रविवार के अतिरिक्त अन्य दिनों में उपवास किया करते थे कुछ स्थानों में ६ सप्ताह और ७ सप्ताह पूर्व भी उपवास आरंभ किए जाते थे; लेकिन वे हर तीसरे सप्ताहमें ५ दिन किये जाते थे। कुछ लोग सभी तरह का मांस छोड़ देते थे, कुछ केवल मछली ही खाते थे और कुछ मछली और मुर्गे पर ही रहते थे। कुछ फल और अंडे छोड़ देते थे। कुछ केवल रोटी खाते थे और कुछ रोटी भी नहीं लेते थे। कुछ तीन बजे तक उपवास रखकर उसके बाद भोजन कर लेते थे।

इसके बाद यूरोप में जब पोपों का प्रभाव बढ़ा तो उपवासों पर अधिक जोर दिया जाने लगा—लेन्ट के उवपास न करने पर मृत्यु-दंड तक का विधान था। बेरोनियस ने लिखा है कि लेन्ट के उपवास में मछली खा लेने वाले के दांत तोड़ दिये जाते थे। लेन्ट का उपवास ४० दिन तक जारी रहता है।

इसलाम में उपवास

मुसलमान रमजान के महीने में, जिसमें कुरान के प्रथम भाग का इलहाम हुआ था, उपवास रखते हैं। वे प्रातः काल सूर्योदय से रात को तारे निकलने तक न कुछ खाते हैं और न कुछ पीते हैं। मुसलमान केवल यह एक ही उपवास रखते हैं। रमजान के महीने में हजरत मुहम्मद के नाती हुसेन कर्बला के मैदान में कत्ल किये गए थे।

['इनसाइक्लोपीडिया ब्रिटानिका' से]

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

गांधीजी के उपवास

पहला उपवास	सन् १९१३	द० अफ्रीका	फिनिक्स आश्रमके दो व्यक्तियोंके पतन के कारण—एक हफ्ते का
दूसरा ,,	,, १९१४	,,	फिनिक्स आश्रम के एक व्यक्ति के जान बूझकर धोखा देने और असत्याचरण के कारण—चौदह दिन का।
तीसरा ,,	,, १९१८	हिंदुस्तान में (अहमदाबाद)	मजदूर हड़ताल में मजदूरों के अपनी प्रतिज्ञा से ढीले होने पर।
चौथा ,,	,, १९२१	बंबई में	प्रिंस ऑफ वेल्स के स्वागत बहिष्कार से सिलसिले में बंबई में दंगा हो जाने पर—४ दिन तक
पांचवां ,,	१७–९–२४	दिल्ली में	देश में चारों ओर अशांत वातावरण होने और हिंदू मुस्लिम दंगे होने के कारण हिन्दु-मुस्लिम एकता के लिए—२१ दिन का।
छठा ,,	१९२४	साबरमती	आश्रम के विद्यार्थियों में चरित्र दोष पाये जाने पर एक हफ्ते का।
सातवां ,,	२०–९–३३	यरवदा सेंट्रल जेल, पूना	सांप्रदायिक निश्चय में प्रधान मंत्री द्वारा हरिजनों को पृथक् निर्वाचन का अधिकार दिये जाने के विरोध में—आमरण अनशन जो ८ दिन तक चला।
आठवां उपवास	२–१०–३२	यरवदा सेंट्रल जेल, पूना	श्री. अप्पासाहब पटवर्धन को जेल में मेहतर का काम न दिये जाने पर उनके द्वारा आमरण अनशन शुरू किये जाने पर गांधीजी ने उपवास किया जो २ दिन चला।
नवां उपवास	८–५–३३	पर्ण कुटी,पूना	अपनी और अपने सहयोगियों की आत्मशुद्धि के लिए २१ दिन का उपवास यरवदा जेल में शुरू किया और लेडी ठाकरसी की कोठी पर्णकुटी में पूरा हुआ।
दसवां उपवास	८–३३	यरवदा जेल, पूना	अगस्त १९३३ में जेल से हरिजन कार्य करने की गांधीजी ने सरकार से फिर इजाजत मांगी जिसके न मिलने पर उन्होंने अनशन शुरू किया। आठवें दिन तबियत ज्यादा खराब हो जाने पर छोड़ दिये गये।
ग्यारहवां उपवास	७–८–३४	सत्याग्रहाश्रम वर्धा	हरिजन-यात्रा के सिलसिले में अजमेर की सभा में स्वामी लालनाथ को स्वयं सेवक द्वारा पीट दिये जाने पर प्रायश्चित स्वरूप। ७ दिन का।
बारहवां उपवास	३–३–३९	राष्ट्रीय शाला, राजकोट	राजकोट ठाकुर सा० के वचन भंग पर—यह ४ दिन तक चला और वायसराय के आश्वासन देने पर ७ मार्च को भंग हुआ।
तेरहवां उपवास	१०–२–४२	आगाखां महल, पूना	९ अगस्त १९४२ को सरकार द्वारा कांग्रेस नेताओं की सामुहिक गिरफ्तारी के बाद ६ महीने तक प्रतीक्षा करने के बाद 'सर्वोच्च अदालत से न्याय की अपील' के रूप में प्रार्थना के लिए, कैदी की हालत में २१ दिन का।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मंडल की ओर से

क्षमा प्रार्थना

यह अंक अनिवार्य कारणों से, जून के प्रारंभ में निकलने के बजाय, जुलाई के शुरू में निकल रहा है। इस विलंब के लिए हम उदार पाठकों के क्षमा-प्रार्थी हैं। पहले यह मई-जून का युग्मांक होने वाला था पर देर अधिक हो जाने और मैटर भी बढ़ जाने से यह मई–जून–जुलाई इस प्रकार तीन महीने का युग्मांक हो गया है। तीन अंक एक साथ कर देने में हमारा यह इरादा कदापि नहीं है कि पाठकों को पाठ्य सामग्री कम मिले। पृष्ठ तीन अंक जितने ही दे रहे हैं।

धन्यवाद

हमें इस बात की बड़ी प्रसन्नता है कि इस अंक के संपादन के लिए सुयोग से डॉक्टर गोपीनाथ धावन, प्रो० लखनऊ विश्वविद्यालय, जैसे विद्वान्, विचारक और गांधीमत के विचारक मिल गये। उन्होंने जिस मिहनत लगन से इस अंक का संपादन किया है इसके लिए हम पाठकों की ओर से उनके आभारी हैं।

'जीवन साहित्य' के मूल्य में बढ़ती

नये वर्ष से यानी अगस्त से "जीवन साहित्य" का मूल्य हमें, कागज की बेहद मंहगी और तंगी के कारण बढ़ाना पड़ रहा है। अब इसका मूल्य एक वर्ष का ३), ६ महीने का २), और एक प्रति का छह आना होगा।

अगस्त से पहले सुविधा

पर जो पिछले ग्राहक इसी महीने में नये वर्ष का चन्दा भेज देंगे या इसी महीने में नये ग्राहक बन जायेंगे तो उनसे २) ही लिया जायगा। १ अगस्त १९४३ के बाद से ३) लिया जायगा।

साल में दो बार ही ग्राहक

जी० सा० के साल में दो बार यानी जनवरी और अगस्त मास से ही ग्राहक बनाये जा सकेंगे। पहले हर किसी मास से ग्राहक बनाने का जो नियम था वह हटा दिया गया है। इसका मतलब यह हुआ कि जनवरी से जुलाई के बीच में ग्राहक बनने वालों को जनवरी से आगे के सब अंक लेने होंगे और अगस्त से दिसंबर के बीच में ग्राहक बनने वालों को अगस्त से दिसंबर के बीच के सब अंक लेने होंगे।

पिछले वर्ष की फाइलें और विशेषांक

'जीवन साहित्य' की पिछले वर्षों की फाइलें तथा कुछ विशेषांक हमारे पास बहुत थोड़े बचे हैं। जो लेना चाहें नीचे लिखे अनुसार दाम देकर मंगा सकते हैं—

पहले वर्ष की फाइल	खुली ५)	सजिल्द ७)
दूसरे वर्ष की ,,	,, ४)	,, ६)
तीसरे वर्ष की ,,	,, ५)	,, ७)
बजाज स्मृति अंक		॥)
पुस्तकांक (श्री जमनालालजी)		।=)
गांधी-उपवास-अंक		१)

ग्राहकों को सूचना

जो सज्जन 'जीवन साहित्य' के नये ग्राहक बनें वे अपने पत्र में अथवा मनिआर्डर कूपन में 'नवीन ग्राहक' लिखने की कृपा करें। पुराने ग्राहक, पत्र व्यवहार करते समय अपने पत्र **में अपना ग्राहक नंबर अवश्य** लिखने की कृपा करें।

नमूना चाहनेवाले सज्जन ।=) के डाक के टिकट जरूर भेजा करें।

मंडल की पुस्तकें

इधर मंडल की बहुत सी पुस्तकें तेजी से समाप्त हो रही हैं। जो बची हैं उनकी लिस्ट इस अंक के शुरू में ही दी जाती है। **अतः 'जीवन साहित्य' के पाठकों से प्रार्थना है कि उनको मंडल की पुस्तकें मंगानी हों तो शीघ्र मंगालें।**

'हिंदी मंदिर' की पुस्तकें रिआयती मूल्य में

इसी प्रकार 'हिंदी मंदिर' की पुस्तकें भी हमारे पास बहुत थोड़ी बची हैं। इन बची पुस्तकों की लिस्ट भी मंडल की सूची के बाद में दी जाती है। इनमें से प्रत्येक की १-१ प्रति मंगाने पर जी० सा० के ग्राहकों को २५% कमीशन दिया जायगा। यह रिआयत अगस्त से पहले तक तथा नये ग्राहक बनने वालों के लिए ही रहेगी। अतः जल्दी ही ये पुस्तकें भी मंगालें। इनके लिए **हिंदी मंदिर, प्रयाग,** को पत्र लिखना चाहिए। मंत्री

——

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उद्योग और व्यवसाय का पथ-प्रदर्शक

सरल रोचक और सचित्र

एक मात्र मासिक

वि ज्ञा न

(सन् १९१५ से प्रकाशित)

संस्थापक : स्व० प्रो० रामदास गौड़ एम. ए.
प्रधान संपादक : डॉ. गोरखप्रसाद डी. एस. सी.
वार्षिक मूल्य ३) : : एक प्रति ।)
नमूने के लिए लिखें :—

मंत्री, विज्ञान परिषद्, प्रयाग

कुछ महत्वपूर्ण औद्योगिक पुस्तकें

उपयोगी नुसखे तरकीबें और हुनर	२॥)	वेक्युम ब्रेक	२)
कलम-पेवंद	१॥)	सुवर्णकारी	।)
जिल्दसाजी	१॥)	उद्योग-व्यवसायांक	१॥)
भारतीय चीनी मिट्टियां	१॥)	फल संरक्षण	॥।)
त्रिफला	१॥)	व्यंग चित्रण	१॥)
मधुमक्खी पालन	२॥)	मिट्टी के बरतन	१॥)
घरेलू डाक्टर	३)	लकड़ी पर पालिश	१॥)
फोटोग्राफी	७)	विज्ञान हस्तामलक	६॥)
चर्म बनाने के सिद्धान्त	३)	भारतीय वैज्ञानिक	३)
यांत्रिक चित्रकारी	३॥)		

छप रही है

सांपों की दुनिया, कागज के फूल, रेडियो, सरल विज्ञान सागर आदि

पूर्ण विवरण के लिए लिखें :—

मंत्री, विज्ञान परिषद्, प्रयाग

पुस्तक विक्रेताओं को भरपूर कमीशन ।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

श्रीमद्भगवद्गीता भाषा-टीका

महाभारत-सार-सहित

इस नये ग्रंथ में मूलश्लोक, पदच्छेद, अन्वयादि के साथ ही प्रत्येक श्लोक का सरल भावार्थ देकर गीता जैसे गूढ़ विषय को सर्व साधारण के लिए सुगम कर दिया है । सबसे अनूठी बात तो यह है कि आरंभ और शेष में, पूर्वार्द्ध-उत्तरार्द्ध दो प्रकरणों द्वारा, महाभारत का मनोरंक इतिहास देकर ग्रंथ को और भी उपयोगी बना दिया है । इतिहास और आध्यात्मिकता दोनों ही का आनंद उठाइए । पृष्ठसंख्या १००० पुस्तक अनेक मनोरम सुन्दर तिरंगे चित्रों से सुसज्जित है । गीता के सुपरिचित भाषाचार श्री हरिरामजी भार्गव का यह प्रयास सुन्दर सजिल्द रूप में लागत मात्र २॥) में सुलभ है ।

पाकप्रकाश अथवा मिठाई

इस पुस्तक के लेखक, प्रतापगढ़निवासी श्रीयुत माताप्रसादजी गुप्त हैं । इसमें भोजन का सामान्य विचार, पक्का भोजन, कच्चा भोजन, अचार, मुरब्बा, चटनी व अनेक प्रकार की मिठाई आदि व्यंजनों के बनाने की विधियों का विस्तारपूर्वक वर्णन है । पुस्तक प्रत्येक गृहस्थ के संग्रह करने योग्य है । पृष्ठ-संख्या ४३६; सजिल्द मूल्य २), नीम कवर १॥।)

भगवद्गीता भाषा

संस्कृत न जाननेवाले स्त्री-पुरुष जो गीता का नित्य पाठ करते हैं, उनके लिए यह एक अमूल्य पुस्तक है । वृद्ध स्त्री-पुरुषों के लिए यह अति उत्तम पुस्तक है, क्योंकि यह बड़े टाइप में सरल भाषा में छपी है । हिंदी का कुछ भी ज्ञान रखनेवाला इसे आसानी से पढ़ और समझ सकता है । ऐसे अच्छे ग्रंथ को कौन नहीं पढ़ेगा । कागज ग्लेज मूल्य १=)

हिन्दू-मात्र के यहां ऐसी पुस्तक होनी चाहिए ।

नवलकिशोर प्रेस, लखनऊ की

कुछ चुनी हुई स्त्री-उपयोगी उत्तमोत्तम पुस्तकें

भार्या-हित

अंग्रेजी पुस्तक Advice to a wife का हिंदी अनुवाद । इसमें मासिक-धर्म, गर्भाधान, प्रसवपीड़ा और बच्चे को दूध पिलाना इत्यादि विषय वर्णित हैं । पृष्ठ संख्या ३३०; मूल्य ॥।)

महिला-हितैषिणी

इसमें स्त्री-संबंधी सभी उपयोगी और ज्ञातव्य विषयों का समावेश है । पृष्ठसंख्या २३०; मू० १)

स्त्री-उपदेश

इसमें अनेक शिक्षाप्रद और मनोरंजक उपदेश दिए गए हैं । पृष्ठ-संख्या १७८), मूल्य ॥)

महिला-मनोरंजक प्रश्नावली
(दो भाग)

स्त्रियों के लिए सर्वोत्तम पुस्तक । इसमें रीति-रस्मों का वैज्ञानिक सिद्धांतों द्वारा समाधान किया गया है । मूल्य ३॥)

स्त्री-दर्पण

इसमें गृहस्कार्य की प्रवीणता और अनेक प्रकार की अमूल्य शिक्षाएं वर्णित हैं, पृष्ठसंख्या १३५ मू० ॥)

स्त्री-सुबोधिनी

गार्हस्थ ज्ञान के लिए सुप्रसिद्ध पुस्तक । इसके ग्यारह संस्करण निकल चुके हैं । सचित्र और सजिल्द का मूल्य ३)

पतिव्रता स्त्रियों के जीवन-चरित्र

इस पुस्तक का विषय स्पष्ट है । पृष्ठ-संख्या ३५८; मूल्य १=)

नारी-चरितमाला

इसका विषय पुस्तक के नामसे ही स्पष्ट है, मू० ॥=)

पता—मैनेजर, नवलकिशोर-प्रेस—बुकडिपो, लखनऊ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भारत के विभिन्न भागों में

शुद्ध स्वच्छ और स्वदेशी

चीनी

पहुंचाकर

अवध शुगर मिल्स लि०

आपकी सेवा करती है

किन्तु

सरकारी कन्ट्रोल के कारण

अब सब जगह चीनी पहुंचाना हमारे लिए संभव नहीं है। हम उस दिन की प्रतीक्षा आशापूर्वक कर रहे हैं जब आप सब की रुचि के अनुसार हमारी चीनी हम आपके पास पहुंचा सकेंगे।

अवध शुगर मिल्स लिमिटेड,

हरगाँव (सीतापुर)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कमज़ोर, भद्दे कागज़ों के पेकिंग से होनेवाली

अपने व्यवसाय की हानि को बचाइए

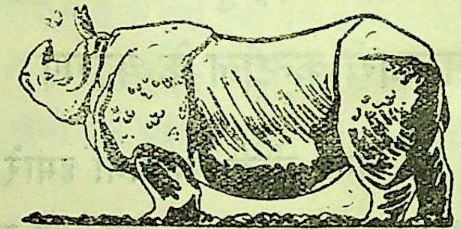
हमारा मज़बूत, चीमड़ व सुन्दर

गैंडा मार्का

बैम्बू पल्प का बना हुआ क्राफ्ट पेपर

आपकी कठिनाइयों को हल कर देगा

यह उच्चकोटि का पेकिंग कागज़ है



भारतीय बाजार में आज इसका सानी नहीं

एक बार इस कागज़ का व्यवहार करलेने पर
आप दूसरे पेकिंग कागज़ का नाम न लेंगे

अपना आर्डर तुरन्त भेजिए

ओरियण्ट पेपर मिल्स लिमिटेड

८, रायल ऐक्स्चेंज प्लेस, कलकत्ता

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

युद्ध-परिस्थितियों के होने पर भी

न्यू एशियाटिक

की

तरक्की पर कोई असर नहीं पड़ा

सन् १९४२ में ६० लाख रुपये से अधिक के बीमे हुए

न्यू एशियाटिक के बीमे में भारत में रहनेवाले नागरिक बीमे वालों की हवाई हमले से अथवा शत्रु की अन्य कार्रवाई के फलस्वरूप होनेवाली मृत्यु की पूरी जोखिम शामिल है और इस जोखिम के लिए कोई अतिरिक्त प्रीमियम नहीं देना पड़ता।

इस बड़ी बीमा कम्पनी में आज ही बीमा कराइए

और

हवाई हमले की तमाम चिन्ताओं से मुक्त हो जाइए।

—※ विशेष विवरण के लिए लिखिए ※—

दी न्यू एशियाटिक इन्शोरेंस कं० लि०

चेयरमैन—श्री बी० एम० बिड़ला

हेड आफिस—नई दिल्ली

शाखाएँ— कलकत्ता, बनारस, मद्रास, त्रिची, बम्बई, हैदराबाद (दक्षिण), करांची, नागपुर, इन्दौर, जलगाँव, लाहौर आदि-आदि और अन्य स्थानों में संगठन केन्द्र।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रूबी जनरल इंश्योरेंस कं० लि०

के आँकड़े

इसकी मज़बूती के ज्वलन्त प्रमाण हैं

१६४२ में पूरा किया हुआ कारोबार ५६ लाख से भी अधिक

अदा शुदा पूंजी	... ...	१४,४०,०००)
रिजर्व फण्ड	... ...	१२,००,०००) से भी अधिक
एक साल में फण्ड की वृद्धि	... ...	५,२५,०००) से भी अधिक

रूबी जीवन-बीमा के अतिरिक्त मोटर, आग, आकस्मिक दुर्घटना, जहाज, इत्यादि का भी बीमा करती है।

संकट-समय सामने है अतः इस समय रूबी की एक पालिसी लेना न भूलिये।

रजिस्टर्ड आफिस—

नं० ८, रॉयल एक्सचेंज प्लेस, कलकत्ता

प्रधान कार्य्यालय

२१ दरियागंज, दिल्ली

चेयरमैन—*श्री ब्रजमोहन बिड़ला*

शाखाएँ—सलेम (मद्रास), कानपुर, अहमदाबाद, वर्धा, लाहौर, राजकोट, बड़ौदा, कोयम्बटूर तथा कोलम्बो इत्यादि।

इसके अतिरिक्त बम्बई में हमारा डिवीज़नल आफिस है।

जहाँ हमारे प्रतिनिधि नहीं हैं उन सब स्थानों में एजेण्टों की आवश्यकता है।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

क्या आप जीवन से निराश हो चुके हैं ?

समझ बैठे हैं कि आपका रोग जाने का नहीं, तो

प्राकृतिक चिकित्सा का

सहारा लीजिए

0787·44

यह शरीर मिट्टी, पानी, धूप और हवा का बना है और उन्हीं के समुचित प्रयोग से यह फिर नवीन हो सकता है। इसके अलावा

इस

आरोग्य मन्दिर

में

आसन, प्राणायाम, बिजली, मालिश, उपवास, युक्त आहार, दूध-कल्प एवं विचार-शक्ति का भी सहारा लिया जाता है। चिकित्सा 'आरोग्य मन्दिर' में रह कर एवं पत्र-व्यवहार द्वारा दोनों प्रकार से कराई जा सकती है।

विशेष जानकारी के लिए 'आरोग्य मन्दिर' का परिचय-पत्र छः पैसे का टिकट भेज कर आज ही मंगाइए। पत्र व्यवहार का पता :—

संचालक,

आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर, (यू॰ पी॰)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Regd No L. 4671

76153

अगर आप चाहते हों

कि

—अपने घर भर का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य ठीक रहे,

—दवा-दारू से पिंड छूटे,

—खान-पान, व्यायाम आदि के बारे में जरूरी हिदायतें मिलें,

—भोजन सम्बन्धी खोजों का नया से नया ज्ञान प्राप्त हो,

—नामी प्राकृतिक चिकित्सकों के लेख पढ़ने को मिलें,

—बिना दवा दरपन के पुराने रोगों से छुटकारा पाये हुओं के बयान उन्हींकी जबानी जानें,

—गांधीजी के सिद्धान्तों तथा उनकी रचनात्मक प्रवृत्तियों के सम्बन्ध में योग्य व्यक्तियों के लेख पढ़ने को मिलें,

—साल में तीन पुस्तकांक मुफ्त में मिलें और

—'मंडल' की पुस्तकें रियायती दामों में मिलती रहें तो

'जीवन-साहित्य'

के ग्राहक तुरन्त बन जाइए इसका हर अंक स्वतंत्र पुस्तक की भांति होता है। ।) का डाक टिकट भेजकर नमूना मंगाइए। नमूना पसन्द आने पर सिर्फ १।।) मनीआर्डर से या पोस्टल आर्डर से भेजकर ग्राहक बनजायं।

आपके लाभ की बात यह है

कि

आप 'जीवन साहित्य' के ग्राहक अगस्त मास से पहले ही बन जाइए। अगस्त के बाद इसका मूल्य बढ़कर ३) वार्षिक हो जायगा।

पता—

सस्ता साहित्य मंडल, नई दिल्ली

मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री, सस्ता साहित्य मण्डल द्वारा हिन्दुस्तान टाइम्स प्रेस, नई दिल्ली में छपकर प्रकाशित।

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Compiled
1999-2000

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar